

СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

PRO-STATUS

#4-2015



ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС ОТ MAXLER



VitaMen – комплекс витаминов, минералов и экзотических фито-добавок созданный специально для мужчин.

Daily Max – универсальный мультивитаминный и минеральный комплекс на каждый день.

VitaWomen – комплекс витаминов и минералов созданный для женщин всех возрастов, ведущих активный образ жизни.



Официальные представительства ТМ «Maxler®»:

В Российской Федерации: ООО «Гринспорт», www.green-sport.ru

В Беларуси: ООО «Проспорт», www.sport-pitanie.by

Весь спектр продуктов торговой марки Maxler® и подробная информация на www.maxler.net

Товар сертифицирован. Приглашаем к сотрудничеству.

На правах рекламы.

Многие не смогли справиться

с режимом питания и тренировок, которого придерживаетесь вы. Все это служит не для проверки силы воли или границ физических возможностей.

Это работа на результат.

Для обеспечения этого результата даже такой, казалось бы, «пустяк», как мультивитамины, требует непосредственного внимания.

Комплекс системы оптимального питания Opti-Men был разработан специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он превосходит обычные витамины и минеральные комплексы, поскольку содержит также необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов. Благодаря 75 активным компонентам Opti-Men вы обеспечите надежную защиту и развитие своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН.



[HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU](http://www.facebook.com/optimumnutrition.ru)

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ

МОСКВА +7 916 992 9692 / ONRUSSIA@YAHOO.COM

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (812) 718 4471 / (812) 334 5421 / OFFICE@WEBSPORT.RU

КАЗАХСТАН, АЛМАТЫ +7 701 722 0269 / +7 727 317 3080 / WWW.SPORTCENTER.KZ / INFO@DOPING.KZ



СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Содержит дневную норму витаминов и минералов.



5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме.



75+
АКТИВНЫХ
КОМПОНЕНТОВ

5
ВЫСОКО-
ЭФФЕКТИВНЫХ
СМЕСЕЙ

800
МИЛЛИГРАММ
АМИНОКИСЛОТ

PRO-STATUS

СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

Над номером качались:



Главный редактор
Дмитрий Яковина



Шеф-редактор
Денис Жидков



Редатор рубрики "Наука"
Андрей Антонов



Дизайнер
Анна Телегина



Менеджер проекта
Виктория Соловьева



Бизнес-коммуникации
Олеся Пергаева

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

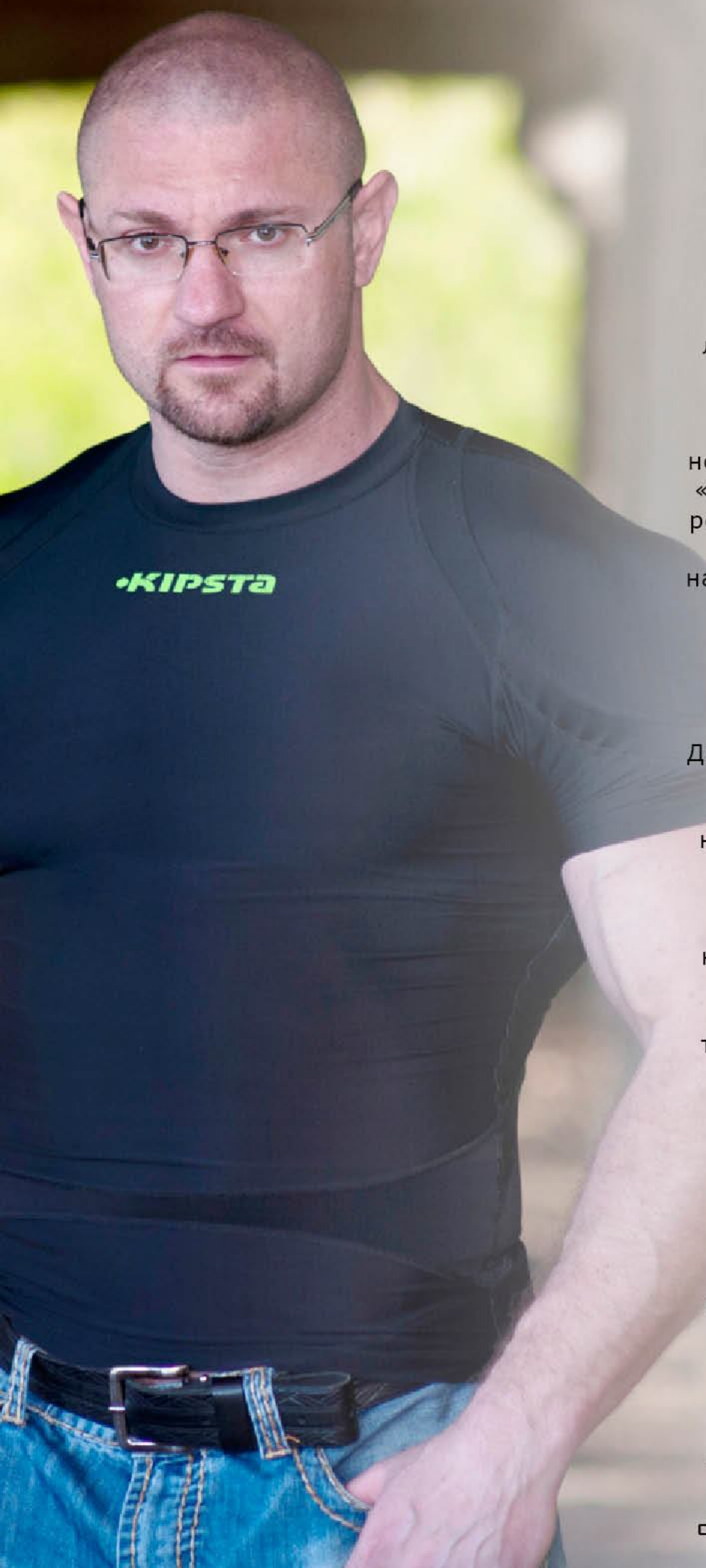
Одно целое

Что важнее в бодибилдинге: питание или тренировки? Часто можно услышать, что важнее все-таки питание, дескать, тренировочный процесс – дело не хитрое, а вот правильно питаться, соблюдать режим и диету, подбирать необходимые для поддержки анаболических либо жиросжигательных процессов добавки гораздо сложнее. Но мне лично по душе ответ, который на этот вопрос дал один из героев номера – Франциско Пако Баутиста: «Никогда не выделял приоритетной роли тренировок или питания. Одно тесно связано с другим. Однако надо учитывать, что в бодибилдинге все начинается с занятий в зале. Без занятий диета не сделает из вас бодибилдера, потому диета – это приложение к тренировочному процессу».

Диета – приложение к тренировкам. Именно так и никак иначе. Основу прогресса задает физическая нагрузка, а питание направлено на то, чтобы реализовать как можно более результативно ее стимулы. И то и другое одинаково важно и неразрывно связано друг с другом. Изучение в равной мере вопросов питания в спорте и построения тренировочного процесса способно обеспечить самый высокий результат, на который способен ваш организм.

Наша команда постарается внести свою лепту в дело просветительства, и этот новый, четвертый выпуск журнала Pro-Status, несомненно, порадует вас большим количеством информации на указанные выше темы.

Дмитрий Яковина



ПЕРЕХОДИ НА *HD* КАЧЕСТВО



NEW



MULTIPOWER



Два года

непрерывного приема
креатина без побочных
эффектов

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АЛЕКСАНДР ТАРАСЕНКОВ

Оказывается, что употребление малых доз креатина в течение долгого времени безопасно. Невропатологи в Университете Мюнхена пришли к этому заключению после самого продолжительного исследования в области безопасности креатина за все время. Исследователи давали 4 грамма креатина моногидрата в течение двух лет шестидесятилетним испытуемым, страдающим от болезни Паркинсона.

Невропатологи надеются, что креатин может помочь защитить людей от неврологических болезней, таких как болезнь Паркинсона. Ученые обнаружили, что мышцы живут дольше, если ежедневно в их пищу добавлять креатин. Добавка замедляет процессы старения, которые ускорены, к примеру, у людей с болезнью Паркинсона.

Главный страх, связанный с использованием креатина, состоит в том, что он наносит ущерб почкам. Как бы то ни было, но это миф. В процессе метаболизма креатин преобразуется в креатинин, а высокий уровень креатинина – это маркер повреждения почек. Никаких исследований по поводу вреда от повышения креатинина, образованного из креатина, не проводилось, но это не помешало врачам навести ужас на пользователей креатина. Бразильские исследователи, которые использовали цистатин С – маркер более точный, нежели креатинин, сообщили, что добавки креатина улучшили почечную функцию.

Врачи фактически не сталкиваются с почечным повреждением у пользователей креатина. Исследователи в Германии нашли всего два случая в литературе, причем достоверность одного из них достаточно сомнительна. Чаще всего пользователи креатина, которые получили проблемы с почками, почти всегда используют другие вещества, такие как метандростенолон.

До этого самое долгое исследование побочных эффектов креатина продлилось всего 18 недель. Испытуемым было 40 лет. К тому же исследования не затрагивали многих аспектов. Вот почему немецкие невропатологи практически заново исследовали креатин.

Исследование началось с того, что ученые давали испытуемым ежедневно 20 граммов креатина в течение недели. После чего они уменьшили дозу до 2 граммов в день на 6 месяцев. Оставшиеся 18 месяцев испытуемые принимали 4 грамма креатина в день. Такая схема приема использовалась для «загрузки» и позволила увеличить депо креатина в мозге на 10 %.

В течении двухлетнего периода у контрольной группы было меньше креатинина в их крови, чем у группы креатина. Однако со временем организм пользователей креатина научился более эффективно выводить креатинин из крови и его уровни приблизились к уровням тех, кто не использовал креатин.

Маркер почечного повреждения, цистатин С показывает другую картину. С начала испытания у пользователей креатина имелось меньше маркеров в их крови, чем у контрольной группы.

Были также сделаны другие исследования крови, чтобы изучить иные маркеры почечного повреждения. В результате не было зафиксировано никакой значительной разницы между группой креатина и контрольной группой.

Если шестидесятилетние испытуемые с болезнью Паркинсона могут использовать креатин безопасно в течение двух лет, то спортсмены подавно не должны волноваться о рисках использования креатина. Хотя это и не означает, что целесообразно использовать креатин непрерывно. Руководствуясь неопубликованным исследованием, сделанным диетологом Люком ван Луном в Маастрихте, Нидерланды, вы можете в этом убедиться. Его исследование показывает, что мышечные клетки способны к сохранению высоких уровней креатина в течение двух месяцев. Если вы продолжаете использовать добавку дольше, концентрация креатина начинает понижаться, вероятно, из-за того, что клетки прекращают производить эндогенный креатин.

Шестинедельный курс тестостерона энантата

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ

Австралийские ученые провели эксперимент, который показал эффективность однократной еженедельной инъекции тестостерона энантата. Результаты были опубликованы в журнале *Strength and Conditioning Journal* за май 2007 года.

Для исследования использовался препарат «Примостерон» компании Schering в дозировке 3,5 мг на килограмм собственного веса. Данная дозировка считается умеренно высокой для медицинских целей, но незначительной в мире большого спорта. Девять участников эксперимента получали инъекции тестостерона энантата один раз в неделю в течение шести недель, семь человек получали инъекции плацебо. Ученых интересовали не только силовые показатели, но и влияние на другие способности. Участники эксперимента выполняли жим платформы ногами, жим лежа, а также проезжали спринтерскую дистанцию в течение 10 секунд на эргометре. Мужчины показали увеличение рабочего веса в жиме лежа, а также увеличение скорости на спринте. Изменения в жиме платформы оказались статистически незначительными.

Жим лежа в килограммах:

Первая неделя, группа тестостерона	98
Первая неделя, группа плацебо	97
Третья неделя, группа тестостерона	108
Третья неделя, группа плацебо	97
Шестая неделя, группа тестостерона	112
Шестая неделя, группа плацебо	97

Сила в килоджоулях:

Первая неделя, группа тестостерона	10,8
Первая неделя, группа плацебо	10,8
Третья неделя, группа тестостерона	11,5
Третья неделя, группа плацебо	10,8
Шестая неделя, группа тестостерона	12,1
Шестая неделя, группа плацебо	10,8

Анализ таблиц показывает, что самый быстрый прирост по всем показателям происходит в первые три недели.

По окончании эксперимента ученые провели стандартные анализы на допинг. Основным анализом считается соотношение тестостерона и эпитестостерона. Оба гормона производятся в одинаковых количествах в тестикулах. Различие между тестостероном и эпитестостероном заключается в гидроксильной группе на C17. Если количество тестостерона превышает количество эпитестостерона более чем в 4 раза, то охотники за допингом поймут, что у вас в организме содержится тестостерон, поступивший извне. Итак, допинг-контроль после шести недель инъекций тестостерона энантата не прошли пятеро из девяти. Зато оставшиеся четверо вообще не показали отклонений в соотношении тестостерона и эпитестостерона. Однако существует еще изотопный анализ, который всегда покажет присутствие экзогенного тестостерона. Также следы приема тестостерона всегда могут быть обнаружены в волосах.

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ

Молочная кислота

повышает уровень
тестостерона

Молочная кислота выделяется организмом во время интенсивных упражнений. Также после короткого интенсивного напряжения организм производит больше тестостерона. Существует ли связь между двумя явлениями? Тайваньские ученые пришли к положительному ответу на данный вопрос. Они утверждают, что клетки, производящие тестостерон, начинают его секрецию под воздействием молочной кислоты. Ранее похожее исследование уже проводилось над животными, которые не занимались физической активностью, но лишь получали молочную кислоту. Тайваньские ученые использовали для эксперимента крыс, которые плавали в воде в течение 10 минут. Затем производился анализ концентрации молочной кислоты, тестостерона и лютеинизирующего гормона в крови.

	До нагрузки	После нагрузки
Молочная кислота, mmol/l	2	7
Тестостерон, pg/ml	200	400
Лютеинизирующий гормон, ng/ml	1	3

Все три показателя выросли. Но являются ли два нижних показателя в таблице следствием первого? В тестикулах крыс ученые также обнаружили повышенную концентрацию молочной кислоты. Далее ученые ввели молочную кислоту внутривенно, пытаясь воссоздать показатели гормонального фона после плавания.

	До введения молочной кислоты	После введения молочной кислоты
Молочная кислота, mmol/l	2	5
Тестостерон, pg/ml	200	800
Лютеинизирующий гормон, ng/ml	1	1,5

Уровень лютеинизирующего гормона вырос минимально, однако прирост в секреции тестостерона является очень значительным. Ученые объясняют это тем, что молочная кислота воздействует не только на тестикулы, но и на другие гормоны, стимулирующие выброс тестостерона. Что и было доказано следующим экспериментом, когда клетки гипоталамуса крыс поместили в раствор молочной кислоты на 30 минут. Анализ показал значительный прирост секреции гонадотропина – гормона, который отвечает за производство в гипофизе фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов. Подобные эксперименты никогда не проводились на людях, однако можно предположить, что молочная кислота будет иметь такой же эффект на людях. Учитывая ее низкую стоимость и минимальные побочные эффекты, бодибилдеры могут попробовать повысить уровень тестостерона именно таким образом.

Комментарий Дмитрия Яковины

Из данного исследования мы можем сделать вывод, к которому уже приходили ученые, изучающие воздействие физических нагрузок на повышение секреции тестостерона, что одними из важнейших стимулирующих факторов являются:

- Объем одновременно участвующих в работе мышц.

Очевидно, что чем более крупные мышцы принимают участие в движении и чем больше при этом само количество активных мышц, тем больше будет и уровень молочной кислоты в крови, так как та из всех активных мышечных волокон, преимущественно гликолитических, попадает в кровь (в окислительных большая доля молочной кислоты будет утилизироваться в митохондриях). Далее молочная кислота с кровотоком может попасть и в тестикулы, и в гипоталамус.

– Нагрузка должна быть достаточно продолжительной. В исследованиях в наибольшей степени на рост уровня тестостерона влияли высокоинтенсивные нагрузки длительностью от 15 до 60 секунд. Очевидно, что длительность нагрузки до определенной степени влияет на количество образуемой молочной кислоты.

Однако факт того, что молочную кислоту можно принимать в виде добавки, ставит вопрос, насколько важно создавать вышеуказанные факторы. К примеру, выполнение изолирующих упражнений с поддержкой орального приема молочной кислоты будет ли также эффективно, а может, даже и больше, чем выполнение базовых упражнений? Ранее мы публиковали другое исследование, также касающееся приема молочной кислоты в виде лактата натрия, но вкупе с кофеином, которое выявило анаболический эффект на мышечную ткань, но уже другим путем – через активацию маркеров сателлитных клеток (MyoD и миогенина) и сигнальных комплексов mTOR и S6K.

Возможно, мы имеем дело с потенциально эффективной добавкой для мышечного роста, обладающей крайне низкой стоимостью и весьма доступной.

P-S



L-CARNITINE 5000 LIQUID METAL

ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ КАРНИТИНА !

Вам скажут, что такого не бывает!
Что невозможно в одну ампулу
поместить 100 процентов
эффективности.

Но **RED STARS LABS**
сделали это!



5000 mg
чистого L-карнитина
в каждой ампуле !



Розница:
www.5lb.ru +7(495)646-87-80
www.cyberbody.ru +7(495)663-71-39

KRAKEN

ВСТРЕЧАЙТЕ KRAKEN – ПРЕПАРАТ
НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ !

ЧУДОВИЩНАЯ МОЩЬ КРАКЕНА !

- 100% восстановление клеток, в том числе и нервных
- Стремительный рост сухой мышечной массы
- Стимуляция и обновление андрогенных рецепторов
- Многократное повышение иммунитета
- Ускорение метаболизма до биологически возможного максимума.
- Восстановление систем детоксикации (печень, лимфоузлы)
- Комбинируется с приемом любых других препаратов
- Усиливает их положительные свойства, уменьшает их негативное действие



ПРОРЫВ НА РЫНКЕ
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ



Необычный побочный эффект СТЕРОИДОВ

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ

В 2001 году ученые из Центральной окружной больницы в греческой столице – Афинах – обнаружили новый и крайне редкий побочный эффект приема анаболических стероидов. Тридцатилетний мужчина, который употреблял стероиды для повышения эффективности тренировок с отягощениями, гипертрофировал половину лица.

За неделю до обращения в больницу мужчина заметил припухлость на левой челюсти. На тот момент он принимал стероиды в течение месяца и набрал 6 килограммов. Каждое утро он делал инъекции станозолола в количестве 50 мг и каждые три дня 400 мг метенолона (примоболан). Через несколько недель он заметил, что левая часть лица увеличилась.

У мужчины болел зуб с правой стороны, сначала зуб треснул, поставили пломбу, а затем зуб удалили. Поэтому мужчина и не мог жевать на правой стороне, а жевал только на левой в течение нескольких недель. После того как врачи сделали томографию, они увидели заметное увеличение приводящей мышцы челюсти, которая прижимает нижнюю челюсть к верхней, когда мы жуем. Мышца на правой челюсти не выросла. Чтобы окончательно убедиться в правильности диагноза, врачи взяли мышечные волокна для лабораторных исследований. В увеличенной челюстной мышце были обнаружены мышечные волокна типов 2А и 2В, то есть быстрые, сильные мышечные волокна, которые лучше всего реагируют на силовые тренировки и прием анаболических стероидов.

Пациенту было предложено сделать инъекцию ботокса в гипертрофированную мышцу, так как ботокс полностью парализует мышцы локально. Данный метод мог обеспечить приведение увеличенной мышцы в нормальное состояние. Однако пациент отказался от предложенной терапии.

Комментарий Дмитрия Яковины:

Данное исследование в очередной раз показало, что под воздействием эндогенных анаболических стероидов рост мышечной ткани происходит прежде всего в тех мышцах, которые подвергаются нагрузке. Причины, по которым это происходит, были описаны в первом номере журнала Pro-Status в моей авторской рубрике. В частности, это увеличение кровотока в работающей мышце и приток с кровотоком анаболических гормонов, увеличение проницаемости клеточных мембран для гормонов под воздействием ионов водорода, а также увеличение активности синтеза креатинфосфата внутри мышечной клетки.

Кроме того, описанный случай объясняет изменение в форме лица, которые можно наблюдать у женщин, принимающих стероиды, – увеличение скул. Что свидетельствует о гипертрофии челюстных мышц, возможной лишь при повышенном уровне гормонов в крови. Подобные изменения можно наблюдать и у мужчин, особенно заметно они проявляются в период отказа от приема стероидов. В случае длительного отдыха, то есть нахождения не на курсе, лицо спортсмена в большинстве случаев уменьшается в размере. Наглядно это можно увидеть, сравнив фото оставивших свою карьеру выступающих культуристов.

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
ДЕНИС ЖИДКОВ

A muscular man is shown in a dynamic pose, performing a kettlebell swing. He is shirtless, revealing a highly defined physique with visible muscle striations. He is wearing dark athletic shorts and black leggings. He holds a large black kettlebell with both hands, positioned in front of his legs. His facial expression is one of intense effort, with his mouth open and teeth clenched. On his left bicep, the numbers '130' are written in black marker. He is wearing a silver watch on his left wrist. The background is a blurred outdoor setting with a red running track, green grass, and a chain-link fence. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the lower left portion of the image, containing the main text.

Изолирующие
упражнения
требуют
больше времени на
восстановление

Чем больше изолирующих упражнений выполняет спортсмен, тем больше времени ему потребуется для мышечного восстановления. К такому заключению пришли ученые из Университета Бразилии. Материал был опубликован в журнале Strength and Conditioning Research.

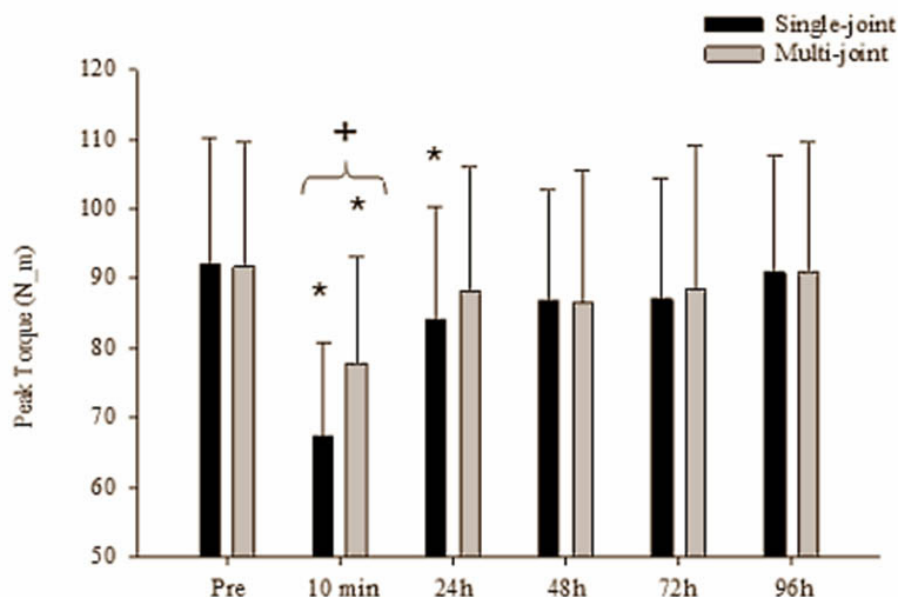
Любители фитнеса, которые тренируются три раза в неделю, получают больше пользы от многосуставных базовых упражнений, чем от изолирующих.

В исследовании принимали участие 16 выступающих бодибилдеров. Они выполняли подъем гантели на бицепс одной рукой в 8 подходах на 10 повторений. Данное упражнение является односуставным, или, как его еще называют, изолирующим. Основное воздействие приходится на двуглавую мышцу плеча.

Другую руку спортсмены тренировали в упражнении «Тяга горизонтального блока» – классическое упражнение для мышц спины, с единственным отличием, что оно выполнялось одной рукой. Данное упражнение считается общим, или многосуставным, так как при его выполнении работает не только локтевой, но и плечевой сустав и лопатки. Упражнение развивает и бицепс руки, и мышцы спины.

После четырех дней тренировок спортсмены испытывали болевые ощущения в мышцах руки, которая выполняла подъем гантели на бицепс, намного в большей степени, чем в руке, которая делала тягу горизонтального блока. Ученые также измеряли силу бицепса и пришли к выводу, что максимальная сила возвращалась быстрее к руке, которая делала общее упражнение. Несмотря на то, что общая нагрузка при тяге горизонтального блока на организм намного больше, чем при подъеме гантели на бицепс, мышцы руки восстанавливаются намного быстрее после базового упражнения, чем после изолирующего. Объяснить это можно более высоким уровнем закисления молочной кислотой двуглавой мышцы плеча, которое возникает при прямой нагрузке на нее.

Ученые пришли к выводу, что после общего упражнения спортсмены могут возобновлять тренировки в лучшем случае через 24 часа, а после изолирующего – не ранее чем через 48 часов после нагрузки.



По вертикали – сила в ньютон-метрах. По горизонтали – время.

Серая шкала – общее упражнение. Черная шкала – изолирующее упражнение.



Кортизол: убийца мышц или недооцененный гормон?

АВТОР ЛЕЙН НОРТОН

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО
АЛЕКСАНДР ТАРАСЕНКОВ

Одной из общепринятых истин, с которой я всегда не соглашался, является то, что если вы тренируетесь больше часа, вас обязательно настигнет катаболизм из-за повышения уровня кортизола в крови.

Кортизол – гормон коры надпочечников. В стрессовых для организма ситуациях кортизол секретируется для того, чтобы помочь организму справиться со стрессом и мобилизовать топливное депо. Очевидно, что культуристы любой ценой стараются избегать этого гормона, так как он катаболик, верно? Этот вопрос лишь кажется легким, на деле все не так просто.

Так что же такое кортизол?

Кортизол – катаболический гормон стероидной природы, который действует как транскрипционный фактор и оказывает влияние на баланс мышечной ткани, увеличивая белковый распад и уменьшая синтез белка. В спортивных журналах 1990-х годов писали: «Ни в коем случае не занимайтесь в зале больше часа, иначе ваши мышцы

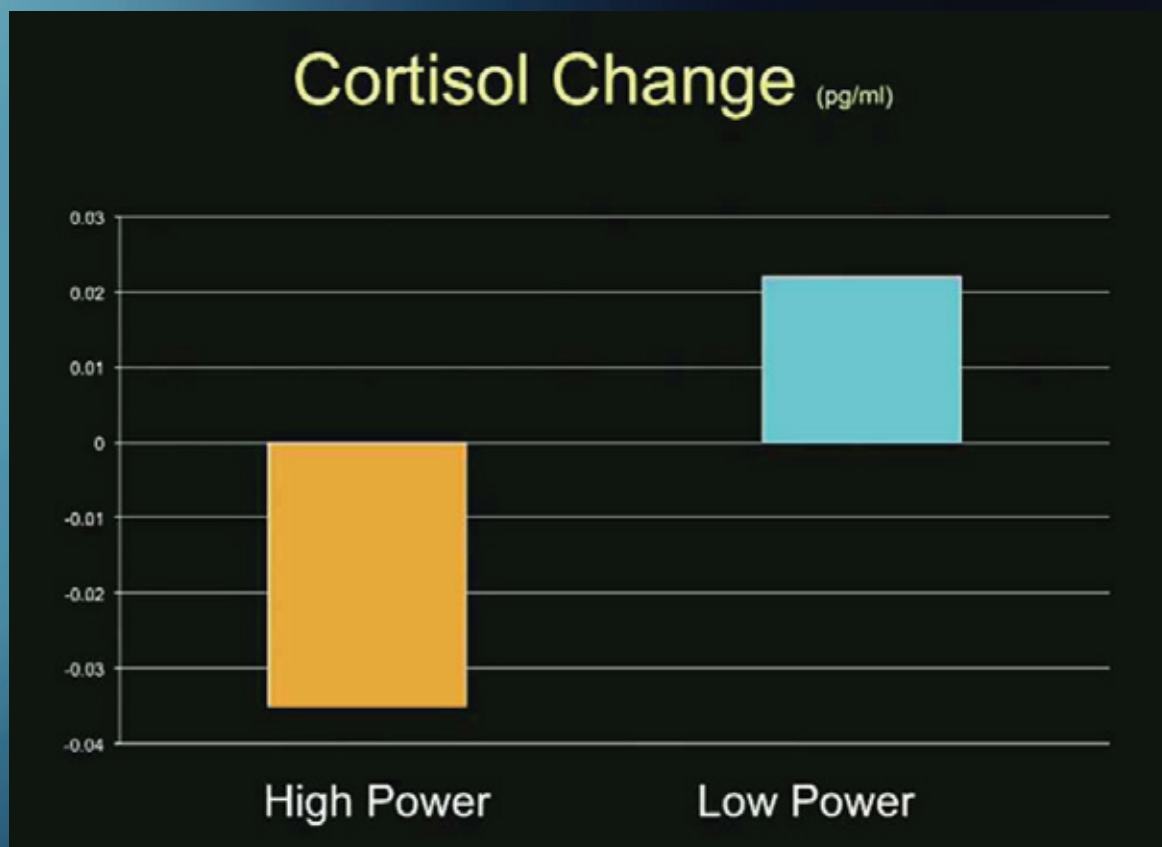
«сожжет» кортизол». Я считаю, что все это миф, по нескольким причинам.

1. Согласно многим исследованиям, уровень кортизола в крови при тренировках менее одного часа радикально не отличается от показателей при 3-часовых тренировках.

2. В ответ на увеличение кортизола организм начинает встречную выработку ИФР-1, тестостерона и соматотропина.

3. Я долгое время следовал правилу «тренироваться не больше часа», и мои результаты меня не очень-то и радовали. Как только я решил увеличить время тренировки, то ощутил заметные прибавки в росте мышц и силовых.

4. С чего вдруг 60 минут? Неужели кортизол все 60 минут сидит у меня в надпочечниках, а когда время тренировки преодолевает этот рубеж, он обрушивается на меня как снег на голову? Выброс кортизола связан не со временем тренировки, а с ее интенсивностью, то есть с интенсивностью стресса, который испытывает организм.



Я совершенно уверен в том, что если вы выполните один подход приседаний до мышечного отказа, кортизола в вашей крови будет в разы больше, чем если бы вы целый час махали перед собой 5-килограммовой гантелей.

5. Кортизол не похож на инсулин – гормон, который связывается с рецепторами на поверхности клеток и почти немедленно вызывает изменения в передаче сигналов, которые в свою очередь вызывают незамедлительную реакцию организма.

Кортизол действует на уровне ДНК в качестве транскрипционного фактора, который связывается с определенными последовательностями ДНК, чтобы или увеличить, или уменьшить их темп транскрипции к иРНК. Это занимает гораздо больше времени для того, чтобы вызвать хоть какой-нибудь эффект, в отличие от более быстрой реакции при работе инсулина. Кроме того, простое увеличение или уменьшение накопления иРНК не гарантирует результата, поскольку переход сигнала от иРНК до их белков также очень высоко и точно отрегулирован.

Возможно, если вы не имеете ученой степени в медицине, вам будет трудно понять предыдущий пункт. Если выразиться более простым языком, то у кортизола намного более длительная динамика действия, чем у других гормонов. Именно поэтому я всегда считал мифом то, что кортизол – убийца наших мышц и главный катаболический фактор.

Однако достаточно длительное воздействие кортизола на организм, сопровождающееся сильным стрессом и болезнью, скорее всего, будет иметь катаболическое влияние на ваши мышцы, причем очень сильное.





Что говорит наука?

Помимо того, что краткосрочные всплески кортизола не имеют последствий на мышечную массу, есть еще кое-что интересное, связанное с кортизолом.

Когда я исследовал данные о всплесках кортизола во время тренировок, я заметил интересную тенденцию. В тех протоколах, где была зафиксирована максимальная прибавка мышечной массы, был также зафиксирован очень высокий уровень кортизола! Таким образом, когда доктор Стюарт Филлипс, выдающийся исследователь из Университета Макмастера в Канаде, в котором я учился, опубликовал свою последнюю работу по этой самой теме, мне было чрезвычайно интересно. Доктор Филлипс исследовал группу атлетов и измерял гипертрофию мышц, а также рост силовых, параллельно с этим измеряя тестостерон, ИФР-1, соматотропин и кортизол. То, что обнаружила его лаборатория, вероятно, потрясет вас. Она установила то, что прибавка сухой мышечной массы была напрямую связана с уровнем кортизола, а не только с тестостероном, соматотропином и ИФР-1.

Итоги

Хочу внести ясность. Я не говорю, что кортизол – анаболический гормон. Это было лишь исследованием корреляции, а корреляция не является этиологией. Более вероятно то, что на основе этих данных можно сказать, что самая большая гипертрофия также вызывает самый большой выброс кортизола, скорее всего, из-за сильного стресса. Кроме того, авторы также предположили, что кортизол секретировался, чтобы помочь с топливной мобилизацией, поскольку он может увеличить глюконеогенез лактата в глюкозу и мобилизацию жирных кислот. По крайней мере, эти данные подтверждают, что пора перестать бояться кортизола, задерживаясь в зале на 30 минут больше обычного и составляя длительные программы тренировок.

A close-up photograph of a very muscular man, likely a bodybuilder, flexing his biceps. He is smiling and has a very low body fat percentage, showing extreme muscle definition. The background is plain white.

Медицинское исследование: **12 недель** на оксандролоне

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АЛЕКСАНДР ТАРАСЕНКОВ

Не новое, но тем не менее интересное исследование, проведенное в Университете Южной Калифорнии в 2004 году. Исследователи давали 20 мг оксандролонa в сутки тридцати испытуемым старше шестидесяти лет в течение двенадцати недель и наблюдали за тем, что происходило. После прочтения статьи вы узнаете, почему использование андрогенов людьми, которые не тренируются, не такая уж плохая идея.

Оксандролон – возможно, самый безопасный оральный анаболический стероид. Одна из причин этого – то, что он не так легко метаболизируется, как другие оральные андрогены.

Исследователи хотели узнать, можно ли использовать мужские гормоны, чтобы противостоять снижению мышечной массы и силы, которое начинается в старости. Для эксперимента они выбрали тридцать здоровых шестидесятилетних мужчин и дали им дозу, которую врачи советуют для «нежеланной потери веса по неизвестным причинам». Двадцать испытуемых получали оксандролон, десять получали плацебо. Измерения длились двенадцать недель приема стероида и повторились спустя двенадцать недель после того, как курс закончился. Мужчины в это время не качали мышцы.

Размеры мышц мужчин группы с оксандролоном значительно выросли. Большая часть мышечной массы, построенной в ходе использования оксандролонa, исчезла по прошествии двенадцати недель после курса. Оксандролон имеет аналогичный эффект относительно мышечной силы. За двенадцать недель оксандролон увеличил рабочий вес испытуемых в жиме ногами, тяге верхнего блока, разгибании ног и жиме штанги лежа. Но спустя двенадцать недель после прекращения курса оксандролонa прибавка в силе исчезла, рабочие веса вернулись к значениям до курса.

Влияние оксандролонa на жировую массу было более длительным. Жировая масса значительно уменьшилась за первые двенадцать недель, и эффект сохранялся еще через двенадцать недель после курса.

Курс оксандролонa не представлял угрозы для здоровья. Исследователи контролировали ферменты печени, холестерин, лютеинизирующий гормон и маркер рака простаты ПСА, но не заметили никаких изменений. Испытуемые не качали мышцы в ходе эксперимента. Возможно, испытуемые набрали бы больше мышечной массы в ходе эксперимента, если бы дополнительно качали мышцы.

Когда стероиды попадают в организм, снижается собственное производство тестостерона. Поэтому атлеты часто используют различные препараты после курса, чтобы помочь организму восстановить эндогенное гормональное производство. Это называется послекурсовой терапией (ПКТ). Испытуемые в этом исследовании также не делали этого.



L-КАРНИТИН

ПОЗВОЛЯЕТ ГОЛОДАТЬ
ЭФФЕКТИВНЕЕ И ЛЕГЧЕ

ПЕРЕВОД И АДАПТАЦИЯ ТЕКСТА
АЛЕКСАНДР ТАРАСЕНКОВ

Голодание время от времени в течение нескольких дней полезно для здоровья, но многие считают это трудным. Они испытывают сильное чувство голода и усталость. Врачи в больнице при университете имени Сунь Ятсена в Китае обнаружили, что добавление L-карнитина может помочь решить эту проблему. К тому же L-карнитин способствует ускорению сжигания жира.

ИССЛЕДОВАНИЕ

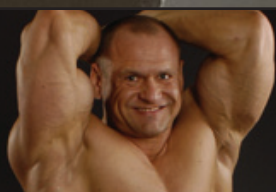
Китайцы провели эксперимент на двух группах людей, каждая из которых состояла из 15 испытуемых, страдающих ожирением. Одной группе делали инъекции, содержащие 2 грамма L-карнитина, 2 раза в день в течение 7 дней, другой группе – инъекции без активного вещества. Китайцы приняли решение использовать инъекции, потому что при пероральном приеме организму достаточно трудно усвоить эту аминокислоту, чем может быть обусловлено отсутствие положительных эффектов при проведении многих исследований. Испытуемые начали голодать на третий день эксперимента. Они съедали пищу, содержащую около 200 ккал в день, а также совершали продолжительные прогулки на воздухе.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Инъекции L-карнитина заметно ускоряли потерю веса. Группа плацебо потеряла 3,2 кг, группа L-карнитина потеряла 4,6 кг. Испытуемые в группе L-карнитина также потеряли в объеме талии больше, чем группа плацебо. По результатам опроса, в группе плацебо чувство голода, умственная и физическая усталость были гораздо сильнее, чем в группе L-карнитина.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основываясь на этих результатах, было заключено, что L-карнитин способствует сохранению сухой массы тела, а также ментальной и физической активности.





По прозвищу **Бык**



В прошедшем месяце Москву посетил один из самых известных культуристов Испании - **Пако Баутиста**. Дмитрий Яковина не упустил возможность встретиться и поговорить начистоту о секретах подготовки, профессиональной карьере и взглядах на жизнь - в традиционной рубрике «Частный разговор».

Назовите основные плюсы и минусы в карьере профессионального культуриста?

Основным плюсом я бы назвал то, что становишься вынужденным заниматься все время спортом, соблюдать режим дня, следить за своим питанием и своей формой, не позволяя себе расслабиться. А вот минусом является то, что все свои силы и все свое время приходится тратить исключительно на спорт, ни на чем другом полноценно уже не сосредоточишься.

Можно ли сказать, что в Испании в среде любителей бодибилдинга Вы известное лицо?

Да, меня знает практически вся Испания. Куда бы я ни приехал, люди узнают меня, просят сфотографироваться, высказывают слова поддержки. Это очень приятно.

Бытует такое мнение, что для того чтобы успешно побеждать на про-турнирах, проводимых в США, надо и жить там на постоянной основе.

Да, конечно же, живя в Америке, у вас больше возможностей, выше узнаваемость, так сказать, больше открытых дорог, но независимо от того, русский ли ты атлет, испанский или африканский, против отличной формы не попрешь. Можно жить и тренироваться в своей стране, и если имеешь безупречную форму, то твой статус гостя на про-турнирах США уже не будет играть никакой роли.

Если бы Вам предложили воспользоваться либо услугами очень хорошего тренера, либо диетолога, кого бы Вы выбрали?

Это очень сложный вопрос. Для себя я никогда не выделял приоритетной роли тренировок или питания.



Краткая справка:

Франциско (Пако) Баутиста, по прозвищу El Togo (в переводе с испанского означает «Бык»), родился 12 марта 1971 года в испанском городе Барселона. Считается лучшим испанским профессиональным культуристом, а также одним из самых тяжелых бодибилдеров мира.

РУБРИКА ЧАСТНЫЙ РАЗГОВОР



Одно тесно связано с другим. Однако надо учитывать, что в бодибилдинге все начинается с занятий в зале. Без занятий диета не сделает из вас бодибилдера, потому диета – это приложение к тренировочному процессу.

Вы один из самых массивных культуристов в Европе, сколько приходится есть, чтобы поддерживать такую мышечную массу?

Действительно, мне приходится питаться очень много. Для поддержания мышечной массы в период межсезонья я употребляю 5000–7000 калорий ежедневно, в период подготовки к соревнованиям – 3000–5000, ниже 3000 калорий я никогда не опускаюсь.

А каково минимальное количество углеводов, которое Вы используете на подготовке?

Из уже указанных мной 3000 калорий на долю углеводов приходится 1000–1500, то есть 250–375 г углеводов. Только в крайнем случае, если мне не удастся «просушиться» вовремя к старту, я опускаюсь до 200 г.

Какие основные виды продуктов спортивного питания Вы используете в своей диете?

Я предпочитаю изоляты протеина, как дополнительный источник углеводов использую обыкновенный мальтодекстрин, кроме того, кристаллические аминокислоты, ВСАА, креатин и глютамин. Поскольку у меня есть спонсор – компания Vit.O.Best, который обеспечивает всем необходимым, то я не выбираю между брендами, ограничиваюсь только продукцией этого производителя.

Как Вы относитесь к кардионагрузкам?

Поскольку у меня очень быстрый метаболизм, кардионагрузки не играют для меня такой важной роли, как для кого-то другого. Прибегаю я к ним достаточно редко, но если выбирать, какому виду упражнений отдать предпочтение, то любимым видом таких нагрузок для меня является восхождение по ступеням либо степ-тренажер.



Культуризм —
это именно мой
вид спорта.

В Интернете я встречал информацию, что Пако Баутиста – сторонник работы с большими весами, так ли это?

Для меня большие веса – это не самое важное. Основное – это добиваться чувства работы целевой мышцы, то есть упражнение должно нагружать именно ту мышечную группу, которую я тренирую, если такого ощущения нет, значит, нагрузка рассеивается и отдача от тренировки снижается.

Я знаю, что Вы начинали свою спортивную карьеру с занятий футболом, что же заставило так существенно сменить вид деятельности?

Просто в тот момент я увидел фильм «Конан-варвар» и понял, что футбол – это не мое (смеется. – Примеч. автора).

И никогда не пожалели об этом?

Никогда, культуризм – это именно мой вид спорта.

Поддерживаете ли Вы отношения с другими спортсменами?

Я общаюсь со многими выступающими спортсменами из Испании, но из-за языкового барьера не поддерживаю общение с бодибилдерами из других стран. К сожалению, мне очень тяжело дается английский язык.

Кто для Вас самый лучший победитель турнира «Мистер Олимпия» за всю его историю?

Для меня это Ронни Колеман, мне он импонирует и своим телосложением, и образом жизни, и отношением к бодибилдингу.

Интересуетесь ли Вы другими видами спорта, может быть, просто как зритель?

Да, я всегда с интересом наблюдаю футбольные матчи, соревнования по мотоциклетному спорту и «Формуле-1».



Чем зарабатывает на жизнь Пако Баутиста?

Прежде всего я бы хотел сказать, что являюсь лицом компании Vit.O.Best, то есть у меня хороший контракт. Кроме того, я практикую тренерскую деятельность, помогаю в подготовке спортсменов к соревнованиям, ну и еще я являюсь совладельцем спортивного клуба.

А есть ли уже успехи у Ваших учеников?

Да, я подготовил чемпиона Каталонии, призеров других региональных турниров, но если честно, больше всего мне нравится заниматься подготовкой спортсменов с нуля.

То есть работать не с действующими атлетами, а превращать простых людей в атлетов. С профессионалами работать не очень люблю.

Есть ли у Вас семья?

Да, у меня есть жена и дочка, которой 4 года.

А дочка уже понимает, что ее папа отличается от других?

О, да! Я стараюсь ее иногда брать с собой в зал, она знает, чем занимается папа, и даже весьма неплохо показывает основные соревновательные позы.

Редакция выражает благодарность компании «Технологии Спортивных Продуктов» (TSP) за предоставленную возможность проведения интервью с Франциско (Пако) Баутистой, который является официальным лицом бренда спортивного питания Vit.O.Best (Испания).



Р-8



***Большинство владельцев крупных магазинов спортивного питания никак не связаны со спортом и не употребляют то, что продают!**

Попов Андрей*, 42 года – владелец магазина FITMAG.RU, тренируется более 25 лет, употребляет спортивное питание более 20 лет. Чемпион России по Бодибилдингу (2011 год), Чемпион Москвы (2013 год), Чемпион Юга России (2008 год), Чемпион Уральского Федерального Округа (2009 год), Абсолютный Победитель Кубка Яшанькина (2011 год), Финалист Чемпионата Европы (2014 год). Мастер Спорта России по Бодибилдингу (2010 год). Призёр Москвы по Пауэрлифтингу (1994 год). Победитель Открытого Кубка Москвы по Силовому Экстриму Профессиональной Лиги Силового Экстрима (2006 год).

A full-page photograph of a very muscular man with a shaved head, wearing a red athletic shirt. He is flexing his right arm, showing off his bicep and forearm muscles. The background is black, and the lighting highlights the contours of his muscles.

АВТОР ДМИТРИЙ ЯКОВИНА

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО
ДЕНИС ЖИДКОВ

«Добивочный» подход = сила + масса

Любителей «железа» можно условно разделить на три группы. Первые приходят в зал, чтобы изменить свое тело, силовые показатели в упражнениях их мало интересуют. Вторые приходят исключительно ради силовых показателей, основная цель их тренировочного процесса – подготовка к соревнованиям по какому-либо силовому виду спорта: пауэрлифтингу, русскому жиму, армлифтингу и т. д. Третьи хотят иметь и красивое атлетичное тело, и высокие результаты в упражнениях. Мы знаем, что в наибольшей степени максимальную силу развивают тренировки с высокой интенсивностью, в среднем 90 % от максимума.

Такие нагрузки совершенствуют механизм рекрутирования мышечных волокон и учат мозг «генерировать» как можно больший нервный импульс, необходимый для сокращения нужных нам мышечных групп. Однако по причине непродолжительности нагрузки в подходах с весом 90 % от максимума образование факторов роста, в числе которых и высокая концентрация анаболических гормонов, ограничено. Иными словами, чисто силовой тренинг не самый лучший способ гипертрофии мышц. Но не все так печально и для любителей силы, которые хотят выглядеть хорошо: способ развивать одновременно два разных качества, кажется, найден.

В бодибилдинге достаточно давно сложилась практика применения «добивочных» подходов, выражающаяся в том, что после серии подходов с большим весом атлет намеренно уменьшает вес отягощения в упражнении и делает подход с гораздо большим числом повторов. Сами атлеты объясняют подобную практику тем, что это позволяет им резко увеличить степень накачки мышц после относительно низкоповторных подходов, которые, как правило, не способствуют хорошему пампингу. Оказывается, что подобный метод тренировок приносит не только визуальный эффект, но и способствует развитию гипертрофии. Эффект основан на увеличении секреции гормона

роста под воздействием нагрузок, а значит, актуален для тех атлетов, которые полагаются исключительно на возможности своей эндокринной системы.

Результаты одного исследования

Если тренироваться на силу и выполнять подходы с большим весом на малое количество повторений, то можно не только прибавить в силе, но и увеличить объем мышечной массы, если сделать последний подход с небольшим весом и выполнять много повторений. К такому выводу пришли ученые из Университета Цукубы. Исследование было опубликовано в журнале «Сила и выносливость».

Подход, выполненный с весом, составляющим 60 % от максимального, вызовет увеличение производства гормона роста.

Поэтому ученые предположили, что выполнение в последнем подходе множества повторений до отказа с небольшим весом может стать эффективным стимулятором роста.

Тренировки на гипертрофию

проходили в следующем режиме (проценты от максимального веса на одно повторение):

- 1 подход – 80 %, отдых 30 секунд до второго подхода;
- 2 подход – 60 %, отдых 30 секунд;
- 3 подход – 40 %, отдых 3 минуты между 3-м и 4-м подходами;
- 4 подход – 70 %, отдых 30 секунд;
- 5 подход – 50 %, отдых 30 секунд;
- 6 подход – 40 %, отдых 3 минуты;
- 7 подход – 60 %, отдых 30 секунд;
- 8 подход – 50 %, отдых 30 секунд;
- 9 подход – 40 %.

Тренировки на силу

проходили в следующем режиме (в процентах от максимального веса на одно повторение): 5 подходов с отдыхом 3 минуты между подходами, вес – 90 %.

Комбинированные тренировки проходили в 6 подходах, отдых между первыми 5 подходами составлял 3 минуты, вес – 90 %, отдых перед последним подходом – 30 секунд, вес – 50 % от максимума.

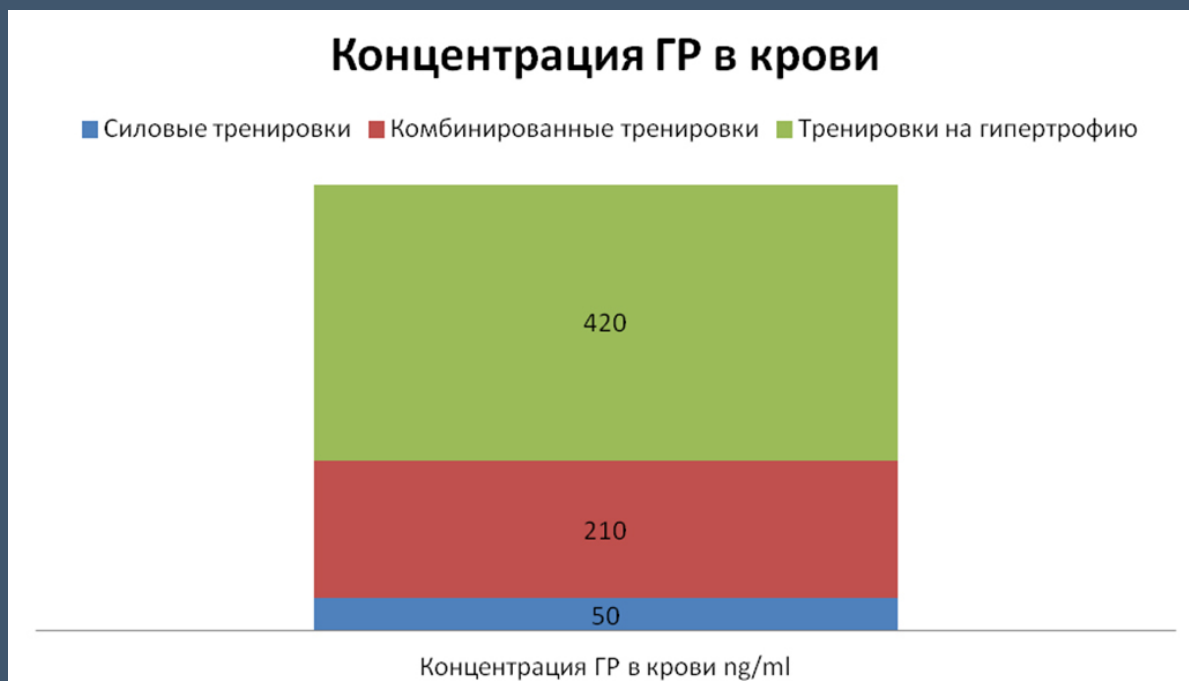
В эксперименте принимали участие 17 студентов мужского пола. Тренировки проходили 2 раза в неделю, студенты выполняли жим платформы ногами и разгибания ног в тренажере.

В первые 6 недель студенты придерживались схемы тренировок на гипертрофию.

В связи с тем, что студенты ранее не занимались с отягощениями, по прошествии 6 недель они показали значительный прирост в объемах. Затем начались тренировки на силу, которые длились 4 недели, и в этом случае прогресс был уже не настолько заметным.

Во второй фазе эксперимента студенты были разбиты на две группы, первая занималась исключительно на силу. Вес в упражнениях составлял 90 % от их силового максимума. Вторая группа занималась по комбинированной схеме, заканчивая тренировки одним долгим подходом.

Тренировки на силу вызвали увеличение максимального веса. Однако максимальная отдача по силе была в случае с комбинированными тренировками. Также комбинированные тренировки вызывали мышечный рост, в то время как группа, занимавшаяся на силу, не показала прироста в мышечных объемах. Кроме того, комбинированные тренировки вызвали больший выброс гормона роста по сравнению с силовыми тренировками. Однако максимальное увеличение синтеза ГР вызвали тренировки на гипертрофию. Анализы на гормон роста делались в течение 60 минут после тренировок.



«Результаты эксперимента доказывают эффективность дополнительного подхода с высоким количеством повторений непосредственно после высокоинтенсивного тренинга с максимальным весом и небольшим количеством повторений. Такой подход оправдан в случае необходимости тренировок на силу для разнообразия тренировочного процесса, а также может быть рекомендован при тренировках на силу и выносливость».

Источник: J Strength Cond Res. 2004 Nov; 18(4): 730-7.

Тренировки на силу
вызвали
увеличение
максимального
веса. Однако
максимальная
отдача по силе
была в случае с
комбинированными
тренировками.

Практика

Как мы могли увидеть в ходе проведения исследований, «добивочный» подход представляет собой, по сути, метод стрипсета с одним сбрасыванием веса. После выполнения 4 тяжелых подходов (вес – 90 %) с отдыхом между ними, равным 3 минутам, выполняется 5-й, заключительный тяжелый подход. Далее следует достаточно непродолжительный отдых в 30 секунд, вес уменьшается до 50 % от максимума и подход продолжается до полного отказа. За указанные 30 секунд можно самостоятельно снять необходимый вес со снаряда или тренажера, и при этом работающие мышцы полностью не успеют восстановить свой силовой потенциал.

Восстановится в полном объеме уровень АТФ, частично креатинфосфат, и практически не уменьшится уровень молочной кислоты. По указанным причинам количество повторов с весом 50 % от максимума будет значительно ниже, чем если бы мы выполняли такой подход после длительного отдыха либо без предшествующих силовых подходов. Однако число повторов все равно будет высоким и время нахождения мышцы под нагрузкой увеличится. Помимо изменения уровней гормона роста в большую сторону, такой способ выполнения «добивочного» подхода позволяет добавить нагрузки на промежуточный тип мышечных волокон, а малое число «добивочных» подходов не приведет к чрезмерному закислению мышц, а значит, не усилит катаболизм сверх меры.

Поскольку нецелесообразно работать с весом в 90 % от максимума во всех упражнениях, особенно изолирующего характера, то достаточно будет лишь внедрить «добивочные» подходы в основные движения, как правило, аналогичные соревновательным (присед, жим, тяга), либо вспомогательные для этих движений.

Таким образом, «добивочные» подходы легко совместить с любой силовой программой тренировок. На мой взгляд, в большей степени для этого подходит программа «5×5».

Для этого надо всего лишь после пятого подхода снизить вес почти вдвое и спустя 30 секунд выполнить подход до отказа, который может занять в среднем 10–20 повторений.



be first

№1



WWW.BEFIRST.INFO

+7 499 506-08-08

приглашаем к сотрудничеству

A full-page background image of a muscular man with short dark hair and a beard, wearing a red short-sleeved shirt and red boxing gloves. He is holding a black towel over his shoulder and looking intensely at the camera. The background is a dark, moody red.

Ноотропы

АВТОР РОМАН ВЛАД, ЖУРНАЛ FORMA

Скажите, уважаемые читатели, ваши знания и интересы в фармакологическом направлении ограничиваются только применением данных продуктов в спорте?

Если бы мне задали этот вопрос еще на заре моего знакомства с «фармой», то я бы без доли сомнения ответил: «Да. Лекарственные препараты меня интересуют только для спортивного применения, но и когда болею – для лечения». Однако, как вы можете догадаться, многие лекарства могут применяться нами не только для лечения и влияния на спортивные результаты, но еще и для совсем необычной цели (про которую почему-то многие забывают), а именно для улучшения работоспособности мозга и мыслительных процессов.

Те из вас, кто знаком с трудами Карлоса Сесара Сальвадора Аранья Кастанеды, наверняка улыбнутся и подумают про учения Дона Хуана и за использование всяких «лекарственных штучек» для познания вселенной и для развития «второго и третьего внимания». Но не торопитесь с выводами. Мы не будем заходить настолько далеко. Мы ограничимся рассмотрением препаратов, влияющих на работоспособность мозга, и попытаемся увидеть связь между ними и спортом. А поможет нам в этом человек, который всю свою жизнь занимается бодибилдингом и в последнее время стал очень серьезно интересоваться ноотропными препаратами.

Началось изучение психоактивных веществ с того момента, когда ко мне в руки попал фармакологический справочник по медицинским препаратам. Не знаю почему, но особенно меня заинтересовала группа психотропов (скорее всего потому, что группа стероидных препаратов мною более-менее изучена и мне понятна). После непродолжительного «ноотропного ликбеза» первые шаги на этом пути мною были сделаны с изучения различных спиртовых настоек женьшеня, радиолы и тому подобных препаратов, которые в основном относятся к группе адаптогенов. В разных описаниях были разные

данные о том, что они тем или иным образом разгоняют психомоторику, повышают всякие параметры организма и в частности улучшение концентрации, скорости мысли и, что особенно важно, четкости мысли в разных стрессовых ситуациях. Скажу честно, все те свойства, которые приписываются этой группе препаратов, действительно имеют место быть. Но мне казалось этого мало.

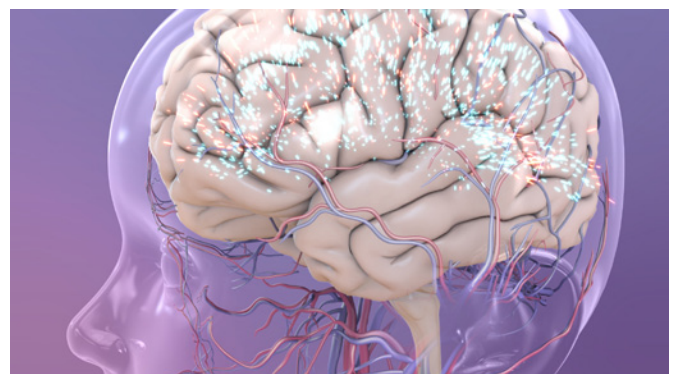
И так мой взор пал на пирацетам. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что выбор пирацетама был достаточно логичен, ведь этот продукт фактически является классикой «ноотропной фармакологии».

Наряду с практически отсутствием серьезных побочных эффектов при применении здоровыми людьми, пирацетам обладает следующими полезными свойствами:

- улучшает память;
- усиливает мозговую активность;
- способствует улучшению интеллектуальной деятельности.

Если говорить о «спортивных свойствах» данного продукта, то можно отметить способность снижать вероятность возникновения гипоксии и уменьшения уровня глюкозы в мозговой ткани. То есть, возвращаясь к спорту, по сути, найти свое место пирацетам сможет в арсенале спортсмена, подготовка которого требует продолжительной работы на выносливость.

Для полноты картины проведенного мною эксперимента с пирацетамом замечу, что дозировки брал двойные, около 800 мг за 1 прием 1-2 раза в день, ибо от стандартных, прописанных в инструкции, меня, при моих 127 кг, не «прошибало» (уж прошу простить мне не совсем академический сленг).



Конечно, тяга к экспериментам на этом препарате у меня не иссякла (а даже, наоборот, интерес усилился), и следующим препаратом, который меня заинтересовал, стал тиоцетам форте. Тиоцетам – это комбинация из пирацетама и тикотриазолина. Выбор данного препарата был не случайный. Дело в том, что тикотриазолин очень неплохо усиливает свойства пирацетама, при этом основной целью все же является не улучшение мыслительных процессов, а влияние на мозговой обмен веществ. Именно поэтому потребителями данного препарата в основном являются люди, которые перенесли инсульт. Тиоцетам усиливает анаэробный гликолиз (глюкоза расщепляется и окисляется до двух молекул молочной кислоты. При окислении синтезируется две молекулы АТФ. Тиоцетам в данном процессе позволяет добиваться более интенсивного окисления с синтезом большего количества АТФ). Прочувствовать это можно во время все той же работы на выносливость либо во время тренировок с высокой интенсивностью.

Рабочими для меня оказались дозировки в 2 таблетки (то есть 100 мг тикотриазолина и 400 мг пирацетама) за 1 прием (подробнее о нюансах приема читайте ниже) 1-2 раза в день. Со временем к тиоцетаму я решил добавить эфедры. Как источник экстракта эфедры мною был использован продукт от торговой марки Cloma Pharma под названием Black Spider (по заявлению производителя, в данном «насекоме» содержится 25 мг эфедры / 1 таб.)

Результаты меня просто впечатлили. Такой скорости восприятия и обработки информации я отродясь не имел. Разгон мыслительной активности был такой сумасшедший, что я не верил себе. Но это оказалось фактом. Иногда ловил себя на мысли, что я «читаю человека». Понимал его ход мыслей и примерно предугадывал последующие действия, а самое главное, стало проще воспринимать информацию из разных источников одновременно. Но тут необходимо вас предупредить.

Если вы решили экспериментировать с миксом из эфедры и тиоцетама форте, то не растягивайте этот тест дольше, чем на неделю, поскольку организм, стремясь к гомеостазу, теряет чувствительность к подобной стимуляции. Дозировки, применяемые мною, составляли: тиоцетам форте – 2 таблетки 1-2 раза в день, Cloma Pharma Black Spider – 1-2 капсулы 1-2 раза в день.

Следующим экспериментом была комбинация из тиоцетама форте с геранью (1,3-диметиламинамином). В качестве источника герани была выбрана местная клумба, где росла герань... Шучу, конечно. Герань я «добыл» в продукте под названием Methyldrene 25 Elite Stack от все той же Cloma Pharma.

Вроде, как указывает производитель, помимо 25 мг эфедры в одной порции еще содержится 20 мг 1,3-диметиламинамина. Проверять заявленное количество активных ингредиентов я не стал, а чтобы наверняка «эксперимент удался», просто увеличил дозировку в 2 раза. Для тех, кто не в курсе, напомним, что 1,3-диметиламинамин – это вещество, которое сужает просвет кровеносных сосудов (вазоконстриктор), за счет чего повышается артериальное давление. Кроме того, 1,3-диметиламинамин имеет способность снимать бронхиальный спазм (бронхолитик), увеличивать частоту сердечных сокращений, но а самое главное (в рамках данной статьи), что 1,3-диметиламинамин является симпатомиметиком, который предположительно увеличивает концентрацию норадреналина в месте контакта между двумя нейронами либо между нейроном и клеткой, получающей сигнал от нейрона (в синапсе). Конечно, можно еще сказать о запрете в США, Новой Зеландии и других странах на сие вещество, но так мы отклонимся от темы нашей беседы...

В общем, продолжим. Соединив в одном приеме тиоцетам форте и Methyldrene 25 Elite, у меня получилась гремучая смесь из пирацетама, тикотриазолина, эфедры, герани, кофеина (содержится в метилдрене) (конечно, в метилдрене еще содержатся и другие ингредиенты, но их влияние на свой эксперимент я особо не почувствовал).



Опробовать «спортивные качества» этой комбинации у меня удалось на марафоне на дистанции 12 км в жару 40 градусов.

Сам того не ожидая, прошел я это испытание на отлично и не один раз, причем обычно после таких марафонов мозг отрубается напрочь, а тут дудки. Все четко.

Что касается «ноотропных качеств», то с геранью однозначно мозг «разгоняется» сильнее. Ради интереса давал знакомым пробовать эту связку. Долго смотрел потом, как они бегают и всякие идеи предлагают. Просто когда смешиваешь тиоцетам форте и метилдрен, то голова придумывает очень много разных идей, особенно если вы на чем-то сконцентрированы. Правда, принимать данные препараты лучше с разрывом в минут 30–40 друг от друга. К примеру, принимаешь вначале метилдрен или эфедру и через 30–40 минут – пару таблеток тиоцетама форте. С чем это связано? Объясню.

Во-первых, такой режим снимает повышенное давление (я сам гипертоник с детства, да и не стоит забывать, что герань способна давление повышать). У меня от связки эфедры и тиоцетама с давлением вообще проблем не было. Во-вторых, тиоцетам форте не любит кислую среду, а метилдрен как раз и повышает немного кислотность.

Да, и самое главное – никакого алкоголя! Вообще ни капельки, ибо будет плохо. Я эту комбинацию тоже испытал (чего не сделаешь ради науки). Результат – болеешь в два раза дольше, чем обычно. Кроме того, следует отметить, что

заигрываться с комбинацией «эфедрa + кофеин + герань + тиоцетам форте» не следует, ведь неспроста в последнее время появляется все больше и больше сообщений о том, что герань может вызывать разрывы кровеносных сосудов, вызывая тем самым кровотечение внутри или вокруг головного мозга.

Ну а если все-таки на время забыть о комбинациях тиоцетама форте с эфедрой / геранью и просто сравнить тиоцетам форте с чистым пирацетамом в разрезе применения для спортивных и ноотропных целей, то я однозначно на первое место поставлю тиоцетам форте. Хотя я не испытывал пирацетам в связках с эфедрой и геранью, но посмотрим, может, и решусь на такой эксперимент. Сейчас я отдыхаю от всего. Убрал адаптогены, пирацетамы и вообще любые стимуляторы. Хочу дать паузу в месяц, чтобы из организма вышло все. Вы можете, конечно, удивиться: «Чему выходить?», но напомним, что, например, герань выводится из организма спустя 20–30 часов после орального приема. Так что отдых нужен и в этих препаратах. Скажу честно, вот уже 2 недели ничего не принимаю, чувствую себя отлично, особенно радует тот факт, что мысли стали «чище», чем до начала «ноотропных испытаний». Концентрация стала четче. Чаще приходят интересные идеи в разных направлениях, стал видеть глубже, глубже мыслить. В общем, сложно передать всю гамму позитива. Пока на этом закончим. В будущем мы обязательно продолжим эту тему, ведь ноотропных препаратов гораздо больше, чем вы можете себе представить.

Аминокислоты в шипуче-растворимых таблетках
ТЕХНОЛОГИЯ БУДУЩЕГО
**L-Arginine &
L-Ornithine**



Быстрая растворимость
Моментальное усвоение
Поразительный эффект



Настоящее немецкое качество



БАД. Не является лекарством. Регистрационное удостоверение № RU.77.99.11.003.E.003658.04.14
Эксклюзивный дистрибьютор ООО «25-й час»



www.25energy.com



АВТОР ДМИТРИЙ ЯКОВИНА

РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНАБОЛИКИ

Пожалуй, каждый, ну, если не каждый, то подавляющее большинство точно, из тех, кто серьезно занимается «железом», мечтает о волшебной таблетке, которая бы могла и мышцы нарастить вместе с силой, и никаких побочных эффектов бы не давала. Привнимательно посмотрев рынок спортивного питания, нечто подобное обнаружить можно. По крайней мере, под таким «соусом» нам пытаются преподнести растительные анаболики. Сегодня мы разберем наиболее интересные из них и проанализируем публикации исследований, касающихся каждого вещества в отдельности.

Экдистерон

Экдистерон (20-Hydroxyecdysone, Ecdysterone, или 20E) – природное гормоноподобное вещество, которое чаще всего получают из левзеи сафлоровидной, хотя известны и многие другие растения, его содержащие, например, в 50 граммах лебеды содержится 15–20 мг экдистерона. Кроме того, достаточно много экдистерона и в любимом продукте шпинате.

Экдистерон попал в арсенал спортсменов благодаря советским ученым, открывшим его анаболическую активность еще в 1976 году. В Советском Союзе вообще достаточно много внимания уделялось изучению свойств адаптогенов, к которым относится и левзея. Именно советские спортсмены первыми начали его испытывать на себе еще в 80-е годы и публично заявили на весь мир о результативности последнего.

С распадом СССР начали публиковаться исследования, то ставящие под сомнение пользу от приема экдистерона, то подтверждающие его действие, порождая тем самым неопределенность в головах пользователей.



Спортивные форумы – место, где можно прочитать реальные отзывы потребителей, полны противоположных мнений.

Так как же понять, где правда, а где вымысел? Потому в данной статье мы рассмотрим самые последние не ангажированные научные исследования эффективности экдистерона и примем решение, кто из них имеет право на жизнь и принесет больше пользы атлету.

Производители экдистерона утверждают, что экдистерон обладает гормоноподобными эффектами, причем только положительными, без каких-либо побочных эффектов.

Одним из основных опровержений высказываний и рекламных заявлений об эффективности экдистерона стало широко разошедшееся на просторах Интернета объективное исследование, опубликованное в 2006 году в Журнале Международного Общества Спортивного Питания, авторство которого принадлежит ряду весьма авторитетных специалистов из США.

Проведенное ими исследование действительно трудно назвать необъективным, так как оно проводилось на людях и с использованием установленной для таких случаев методологии. Попутно с экдистероном авторы исследовали метоксиизофлавоны и сульфамидные полисахариды, но вывод для всех этих веществ был одинаков: «Указанные добавки не влияют на состав тела, тренированность и адаптацию, не влияют на статус анаболических/катаболических гормонов или общих маркеров катаболизма в тренировочном процессе мужчин».

Вывод как приговор, однако, если прочитать исследование полностью, то натыкаешься на вызывающий удивление нюанс, а именно используемая доза экдистерона, принимаемая один раз в день с утра: «100 мг/день Polypodium Vulare/корень маки, унифицированный по 30 мг 20-hydroxyecdysone».

Здесь следует обратить внимание не на источник экдистерона, поскольку им является не только широко известная левзея, но и целый ряд других растений, включая шпинат и резеду, а на его количество. Что можно ожидать спортсмену от 30 мг растительного вещества, которое помогает гусенице превратиться в бабочку?

Вот 30 мг метандиенона – это доза, эффективность которой не вызывает сомнений, но метандиенон – это производное от человеческого гормона, а кроме того, синтезированного таким образом, чтобы сохранить максимальную биодоступность и «выживаемость» при воздействии агрессивно настроенной печени ко всему чужеродному, поступающему через пищевой тракт.

Степень же биодоступности находящегося в корне маки экдистерона не установлена, а его период полужизни сам по себе крайне невысок. Причем на момент проведения исследования были известны результаты более ранних опытов на животных, которые приводили к положительным результатам лишь при использовании 5 мг на килограмм массы тела. Окончательный вывод исследователям надо было видоизменить до такого: «Малые дозы экдистерона точно не обладают никакими положительными эффектами для спортсменов». Весьма интересно было бы, чтобы ученые поэкспериментировали с куда более высокими дозировками, например 800–1500 мг, такие цифры часто упоминаются пользователями на зарубежных спортивных форумах вкупе с положительными и даже восторженными отзывами.

Это, безусловно, субъективные мнения, а потому хотелось бы по-настоящему объективного исследования.

Поскольку растительные стероиды никогда не считались пустышкой, научный мир продолжал и продолжает проявлять к ним внимание до сих пор. Так, уже опубликован ряд интересных исследований, проведенных на мышах и крысах.

Рост мышечной массы и уменьшение подкожного жира

Исследователи из Университета Рутгерса (США) вплотную занялись экдистероном, заставив не раз помучиться обреченных на опыты лабораторных мышей. Первые эксперименты показали, что экдистерон все же ускоряет рост мышечных клеток и увеличивает работоспособность при выполнении специальных упражнений. Это подтвердили и чуть более поздние результаты венгерских исследователей, в чьих опытах на животных экдистерон проявил анаболический эффект в медленных мышечных волокнах.

После чего американские ученые из того же университета решили проверить, является ли экдистерон подходящей моделью для разработки нового лекарства от ожирения при диабете второго типа. Разумеется, такая цель исследования родилась не на пустом месте, и о его результатах стоит рассказать более подробно. На 13 недель подопытных мышек посадили на диету, состоящую на 60 % из жира, создав за счет него профицит калорий.

Половине исследуемой группы добавили в пищу экдистерон из расчета 10 мг на килограмм массы тела. Ученые дополнительно контролировали уровень глюкозы и инсулина в крови. По окончании эксперимента мыши, получающие экдистерон, набрали в среднем на 18 % меньше жировой массы, чем те, кто его не получал, а также у них был отмечен более низкий уровень глюкозы в крови, что свидетельствует о высокой чувствительности инсулиновых рецепторов либо о нормальной секреции самого инсулина.



HARDLABZ



**#ТВОЙ
ВЫБОР
#HARDLABZ**

ДЖИГАН



HARDLABZ



HARDLABZ



HARDLABZ

Таким образом, были получены весьма интересные результаты по сдерживанию роста жировых клеток, которые могут быть применены и для целей бодибилдинга как при наборе массы, так и в условиях «сушки», однако не стоит забывать об используемых дозировках – 10 мг на килограмм массы тела, что совсем немало.

К подобным результатам пришли и ученые с кафедры эндокринологии Медицинского центра Университета Göttingen (Германия). В 2010 году немецкие ученые изучали экдистерон, только уже на крысах, но с той же целью – поможет ли он минимизировать набор жира. Однако в этот раз условия эксперимента заметно отличались, так как исследователей интересовало, поможет ли экдистерон женщинам уменьшить жиронакопление в период менопаузы. Для этого самкам крыс удалили яичники, чтобы сократить до минимума секрецию половых гормонов, что и происходит в период менопаузы у женщин. Животных поделили на пять групп: одна контрольная, не получающая никаких добавок, одна группа принимала дополнительно эстрадиол, и три группы, получающие дополнительно экдистерон в дозировке 18, 56, 116 мг соответственно.

Диета грызунов была стандартной, то есть такой же, как до начала эксперимента, физическим нагрузкам их не подвергали. Как и следовало ожидать, все крысы, не получающие дополнительно эстрадиол, по истечении трех месяцев значительно прибавили в жировой массе, но три группы, использующие при этом добавку экдистерона, набрали на 5 % меньше подкожного жира, причем эта величина практически одинакова для 18, 56 и 116 мг, но дозы в 56 и 116 мг привели к более сильному сдерживанию роста висцерального (внутрибрюшного) жира. Крысы, получающие эстрадиол, в весе не изменились вообще, поскольку их гормональный статус был нормализован экзогенным введением гормона. В дополнение к основной цели эксперимента исследователи измерили и уровень мышечной массы животных.

Интересно то, что экдистерон не только уменьшил жиронакопление, но и привел к увеличению объема мышц, и снова это увеличение было одинаковым для всех трех используемых дозировок. Вывод германскими учеными был сделан следующий, что данные результаты могут быть достигнуты и людьми при использовании нескольких сотен миллиграммов экдистерона в сутки, а возможно, и в более низком количестве.

Полагаю, результаты ученых из США и Германии следует взять на заметку. Не каждая пищевая добавка обещает такое двоякое воздействие на состав тела, но и конкретных рекомендаций по приему для людей еще не выработано. Указанные исследования длились не менее трех месяцев, а это уже отправная точка для выбора длительности курса. Касаемо дозировок, можно попробовать использовать усредненное значение, равное примерно 500 мг в день, для атлета массой 90–100 кг.

Здоровье костей и хрящей

И еще одно полезное свойство экдистерона было установлено учеными не так давно. В журнале «Фитомедицина» за 2010 г. опубликовано очередное исследование немецких эндокринологов из уже упоминавшегося выше Университета Göttingen. В этот раз они изучали, сможет ли помочь экдистерон в сохранении здоровья костей и хрящей у женщин в период менопаузы. Подопытными снова выступали самки крыс с удаленными яичниками, в пищу которых добавляли либо экдистерон в дозировке 53 мг, либо эстрадиол – 132 мг.

По истечении трех месяцев изучили коленные суставы грызунов и установили, что хрящевая ткань стала заметно толще в обеих группах. Разумеется, результат был выше у тех, кто принимал гормоны, но и экдистерон в этом отношении уступал незначительно. Ученые даже заподозрили наличие у него эстрогенных свойств, однако эти подозрения не подтвердились.

**Экдистерон не
только уменьшил
жиронакопление, но и
привел к увеличению
объема мышц**

Известно, что в длину кости растут за счет так называемых метаэпифизарных хрящей, расположенных в трубчатых костях между диафизом и эпифизом. Эстрадиол сделал эти хрящи меньше и тоньше, а экдистерон сделал их больше и толще.

Внутри кость состоит из мягкой трабекулярной ткани, которая производит красные кровяные тельца, так вот экдистерон вызвал и ее рост, что приводит и к увеличению производства самих красных кровяных телец (эритроцитов). Этим ученые объяснили улучшение выносливости под воздействием приема экдистерона, которое часто отмечали у себя использующие его спортсмены.

Новые свойства экдистерона

Буквально в прошлом году в журнале *Molecular Nutrition & Food Research* было опубликовано еще одно исследование, которое перекликается с вышеописанным в том, что касается обнаружения эстрогенных свойств у экдистерона. Но не спешите пугаться, выявленные свойства исключительно положительные. Ученые из Германии предполагают, что экдистерон является природным стероидом, который делает мышечные волокна больше и сильнее.

Предыстория такова.

Женский половой гормон эстрадиол прикрепляет себя к альфа- и бета-рецепторам эстрогена. Прикрепляясь к альфа-рецепторам, эстрадиол стимулирует рост жировых отложений на бедрах и груди, а также может быть причиной агрессии. Прикрепляясь к бета-рецепторам, эстрадиол позволяет не терять мышечную массу, сохраняет здоровый уровень холестерина, обеспечивая чистые протоки в сосудах. Многочисленные исследования доказали, что активные вещества, стимулирующие бета-рецепторы эстрогена, имеют анаболический эффект и также усиливают анаболический эффект тестостерона в мышцах. Также стимуляторы бета-рецепторов повышают концентрацию ИФР-1, что важно, когда мышечные клетки получают анаболическое воздействие от тестостерона.

Растительная пища богата компонентами, которые обеспечивают рост бета-рецепторов эстрогена. Одним из самых популярных продуктов является соя, которая очень эффективна для построения мышечной массы. Несмотря на то, что аминокислотная формула соевого белка не является оптимальной для человека, эффект соевого протеина в богатом рационе будет не хуже, а возможно и лучше, чем эффект от молочного белка. Эксперименты на животных показали, что антикатаболический эффект соевого протеина выше, чем у казеинового белка.

Учитывая, что растительные вещества, стимулирующие бета-рецепторы эстрогена, одновременно деактивируют альфа-рецепторы эстрогена, становится трудным понять, почему некоторые считают соевый протеин опасным для мужчин, приписывая ему импотенцию и рост молочных желез на груди. Исследование, которое немецкие ученые провели на крысах, показало, что экдистерон стимулирует мышечный рост за счет активации бета-рецепторов эстрогена. Максимальное количество экдистерона содержится в шпинате и лебеде. Порция готового шпината обеспечивает 100 мг экдистерона. Во время исследования ученые давали крысам по 5 мг чистого экдистерона ежедневно в течение трех недель. В человеческих пропорциях это примерно 50–100 мг в сутки. Этой дозировки хватило, чтобы обеспечить значительный, статистически значимый эффект на мышцы ног крыс. Прибавка в объемах мышечных волокон составила не менее 20 процентов!

Когда ученые добавили крысам антиэстроген ZK 283361, то анаболический эффект экдистерона полностью исчез. ZK 283361 блокирует эффект бета-рецепторов эстрогена. Ученые пришли к следующему заключению: «Экдистерон является активным веществом с сильным анаболическим эффектом *in vivo* и *in vitro*. Эффективность экдистерона в качестве стимулятора бета-рецепторов эстрадиола доказана лабораторно.

**Женский половой
гормон эстрадиол
прикрепляет себя
к альфа- и бета-
рецепторам эстрогена.**

Экдистерон может быть рекомендован для клинического использования при лечении саркопении, мышечных травм. Также экдистерон может быть использован для повышения мышечного анаболизма и поэтому может быть внесен в допинг-лист.

Урсоловая кислота

Урсоловая кислота – одно из соединений тритерпеноидов, предшественников гормонов. Тритерпеноиды (тритерпены) представляют собой полициклические органические кислоты и спирты, а также продукты их гликозидирования – тритерпеновые сапонины или гликозиды. Из тритерпеновых кислот, наряду с урсоловой, чаще всего встречаются олеаноловая и кратеговая. Тритерпены найдены более чем в 40 видах растений, и практически все тритерпены являются биологически активными веществами, среди которых к числу наиболее известных относятся сапонины женьшеня и аралии маньчжурской. Непосредственно урсоловую кислоту можно встретить в яблоках, облепихе, ирге, гранате, клюкве, бруснике, боярышнике и т. д.

Урсоловая кислота по характеру своего биологического действия близка к гормону надпочечников – дезоксикортикостерону. Она вызывает задержку ионов натрия и хлора в организме, не влияя на обмен калия, оказывает лечебный

эффект при недостаточной функции коры надпочечников, обладает противовоспалительным, антимикробным и ранозаживляющим действием. Последние свойства послужили основанием для использования урсоловой кислоты в косметических средствах, где она применяется для успокаивания и восстановления поврежденной кожи. Польза урсоловой кислоты в качестве биологически активного вещества не подлежит сомнению, при описании лекарственных растений, если они содержат ее, это обязательно указывается как положительный фактор.

История появления на рынке спортивного питания

В 2011 году группа исследователей под руководством Кристофера Адамса решила найти средство, которое бы могло эффективно противостоять атрофии мышц. Ученые проанализировали изменения активности генов мышечных клеток, которые происходят при наличии условий, способствующих развитию атрофии. В ходе исследования было выявлено 63 гена, которые меняют свою активность при условии голодания (как у людей, так и у мышей), и 29 генов человека, рамки считывания которых сдвигаются при соблюдении указанных выше условий, а также в случае повреждения спинного мозга.



Определив, какие гены активны в мышцах человека при атрофии, ученые проанализировали 1300 биологически активных веществ, способных противостоять этому, и выяснили, что урсоловая кислота вызывает активность генов, противоположную активности генов при атрофии.

Эксперименты над лабораторными животными показали, что мыши, которые употребляли в пищу урсоловую кислоту, действительно не подвержены атрофии мышц, вызываемой голоданием и разрушением нервной системы. А здоровые мыши, рацион питания которых не ограничивался, употреблявшие урсоловую кислоту, имели мышцы большего размера, чем те, которым данное соединение в пищу не добавляли. В обоих случаях деятельность таких катаболических генов, как MuRF-1 и Atrogin-1, в мышечных клетках снизилась, а активность гена IGF-1, наоборот, выросла. Кроме того, уменьшилось количество жировых отложений в теле, снизился уровень глюкозы в крови, а также число холестерина и триглицеридов.

Год спустя те же самые исследователи вновь пришли к подобным результатам в опытах на мышах. Урсоловая кислота при выраженном профиците калорий (55 % калорий – из жиров) препятствует росту белой жировой ткани и стимулирует рост бурой жировой ткани.

Тут стоит пояснить, что белый жир служит для запаса энергии (увидеть эти запасы мы можем у себя на животе), а бурый жир, наоборот, расходует энергию, которая поступает с пищей, на производство тепла и поддержания температуры тела. Чем больше бурого жира у человека, тем больше он сжигает энергии в состоянии покоя.

Всего 50 г бурого жира могут сжигать около 500 ккал в день.

Мыши, употребляющие вместе с пищей урсоловую кислоту, продемонстрировали мышечную гипертрофию, причем как быстрых, так и медленных мышечных волокон, без изменения их соотношения. Мышечная масса увеличилась почти на 15 % за полтора месяца.

Тесты на физическую нагрузку показали у этих мышей повышение работоспособности и переносимости нагрузок, что выразилось в снижении частоты сердечных сокращений и артериального давления под нагрузкой и после нее.

Поскольку зафиксированные эффекты были получены в результате тщательных и доскональных исследований с применением самых прогрессивных научных методов, Исследовательский фонд Университета штата Айова подал заявку на патент метода ингибирования атрофии мышц с помощью урсоловой кислоты.

Исследование на людях

Единственное серьезное исследование, которое было проведено на людях, а не на лабораторных животных, более того, не просто на людях, а культуристах-любителях, было опубликовано в «Корейском журнале физиологии и фармакологии» в 2014 году. Оно показало, что ежедневный прием 450 мг урсоловой кислоты имеет жиросжигающий эффект. В эксперименте использовалась биологически активная добавка «Урсоловая кислота» производства фирмы «Лабрада нутришн». Однако «Лабрада» не выступала в роли спонсора. Исследование проводилось за счет гранта правительства Южной Кореи. Предыдущие исследования уже доказывали, что урсоловая кислота помогает изменять состав тела в сторону сухой мышечной массы, а также повышает выносливость.

В данном исследовании принимали участие мужчины, занимающиеся с отягощениями не менее трех лет. 7 участников принимали плацебо, оставшиеся 9 принимали урсоловую кислоту в дозировке 450 мг в сутки.

Все участники тренировались с отягощениями в течение 8 недель.

Состав тела

	Изменение массы тела (кг)	Сухая мышечная масса (кг)	Жировые отложения (кг)
Плацебо	+2,24	-0,33	+0,83
Урсоловая кислота	-0,41	+1,17	-3

Изменения в силе

	Разгибания ног (ньютон-метров)	Сгибания ног (ньютон-метров)
Плацебо ДО	266	166
Плацебо ПОСЛЕ	256	154
Урсоловая кислота ДО	265	164
Урсоловая кислота ПОСЛЕ	281	179

Участники эксперимента, принимавшие урсоловую кислоту, показали статистически значимую прибавку в силе. Ученые объясняют это повышением концентрации в крови инсулиноподобного фактора роста и иризина. Иризин – мембранный белок, который выделяется мышечной клеткой во время физической активности. Онкологи объясняют эффективность физических упражнений в профилактике раковых опухолей именно выделением иризина.

Соотношение ИФР-1

	ИФР-1 (ng/ml)
Плацебо ДО	179
Плацебо ПОСЛЕ	182
Урсоловая кислота ДО	180
Урсоловая кислота ПОСЛЕ	221

Соотношение белка иризина

	Иризин (ng/ml)
Плацебо ДО	1461
Плацебо ПОСЛЕ	1384
Урсоловая кислота ДО	1436
Урсоловая кислота ПОСЛЕ	1613

Онкологи объясняют
эффективность
физических упражнений
в профилактике
раковых опухолей
именно выделением
иризина.

Со слов исследователей, они ожидали, что урсоловая кислота вызовет большой прирост мышечной массы, и не могут объяснить, почему данная добавка оказалась более эффективной в качестве жиросжигателя. 8 недель приема урсоловой кислоты, сопряженные с тренировками с отягощениями, привели к повышению силовых показателей, уменьшению жировой прослойки, повышению концентрации в крови ИФР-1 и иризина. Однако механизмы, приводящие к повышению концентрации ИФР-1, иризина и силовых показателей, нуждаются в дальнейших исследованиях.

Содержание урсоловой кислоты в плодах и ягодах

Плоды граната – 600 мг/100 г; плоды ирги круглолистной – 235–374 мг/100 г; ягоды клюквы – 320 мг (в кожуре содержится до 10 % урсоловой кислоты); кожура яблок состоит на 35 % из урсоловой кислоты; кожица ягод брусники содержит 0,75 % урсоловой кислоты; экстракт (CO₂) листьев шалфея – 1,8 %.

Брассиностероиды

Об этом классе веществ я узнал из статьи Альцивановича Константина Константиновича, физиолога, кандидата биологических наук, «Растительные стероиды в силовых видах спорта», опубликованной в 5-м номере журнала «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР» за 2015 год. Как заявляет автор: «Брассиностероиды – фитогормоны класса стероидов, содержащиеся в растениях в очень малых количествах – не более нескольких микрограмм на килограммы сырой массы растения. Класс брассиностероидов насчитывает около 60 природных соединений, среди которых наиболее изучены эпибрассинолид и гомобрассинолид. Ввиду низкого содержания в растениях экстракция брассиностероидов из них пока экономически нецелесообразна. Единственным путем получения брассиностероидов, как и других минорных биоактивных компонентов растений, является их химический синтез из природных предшественников.





Испытания, показывающие перспективность применения brassinosterоидов в спорте, впервые были проведены в ряде научных учреждений Беларуси, а затем в Rutgers University (США). Сейчас на основании данных этих испытаний можно смело утверждать о начале эры применения brassinosterоидов в спорте. В настоящее время на рынке спортивного питания уже присутствует первый продукт на основе одного из brassinosterоидов 24-эпибрасинолида – «Фитонол».

Эта биологически активная добавка прошла в 2008–2011 г.г. полномасштабные регистрационные испытания по безопасности и эффективности и разрешена для применения в спорте. «Фитонол» содержит 25 мкг эпибрасинолида в каждой капсуле и рекомендуется для применения до 3 капсул в день курсами до 30 дней с последующим перерывом не менее 30 дней.

Данные наших лабораторных испытаний эпибрасинолида на животных показали его дозозависимое влияние на силовые показатели в тесте со статической нагрузкой и на общую работоспособность при динамической нагрузке. Причем у самок изменения были более выраженными, чем у самцов.

Браassinosterоиды являются природными соединениями и обладают низкой токсичностью с допустимыми расчетными для человека дозами применения до 600–800 мг в сутки. В настоящее время максимальная рекомендуемая суточная дозировка эпибрасинолида составляет только 75 мкг в день и рассчитана для спортсменов массой 60–80 кг.

В силовых видах спорта после консультации спортивного врача могут применяться значительно более высокие дозы – до 300 мкг в сутки. Имеет смысл чередовать курсы приема эпибрасинолида с цикличностью около одного месяца. В перерывах может применяться другой растительный стероид – экдистерон.

Следует обратить внимание, что brassinosteroids показывают свою эффективность в микрограммовых суточных дозах, в то время как экистероиды и анаболические стероиды эффективны в миллиграммовых (в 1000 раз более высоких) количествах. Действие brassinosteroids в таких дозах на человеке пока не исследовано».

Следует отметить, что основная сфера деятельности автора – медико-биологическое обеспечение в спорте высших достижений. В частности, он разработчик инновационных продуктов спортивного питания, в том числе на основе растительных стероидов. Потому нельзя не учитывать определенную заинтересованность Константина Константиновича в продвижении указанного выше продукта на рынок, но это и не говорит о том, что он нерабочий. Пока не попробуешь сам, не узнаешь.

Выводы

Как мы видим из описанных выше исследований, экистерон все еще интересует ученый мир, а полученные положительные результаты подтверждают, что не зря. Следовательно, списывать его в разряд нерабочих нельзя, но и волшебных результатов ждать не стоит. Все-таки это не гормон. Полезные эффекты могут быть достигнуты при длительном приеме и в адекватных дозировках. Весьма перспективным видится совместный прием экистерона с урсоловой кислотой. Многие их эффекты пересекаются, такие как увеличение мышечной массы, снижение жировой прослойки, положительное воздействие на кожу и соединительную ткань в целом, и потому могут более выражено проявить себя. Имеется какая-то ясность относительно дозировок. Так, экистерон стоит применять в количестве от 100 мг в сутки чистого экстракта, а урсоловую кислоту – от 450 мг.

Длительность применения – не менее двух месяцев. Причем мне видится вполне рациональным прием данной комбинации в период «сушки» у спортсменов, не использующих гормональную поддержку.

Вероятно, стоило бы добавить в указанный микс биологически активную добавку «Фитонол», содержащую brassinosteroids, но в таком случае сложно будет определить, что в данном «замесе» сработало.

Лучше уж комбинировать не более двух препаратов одновременно.



MUTANT
Leave Humanity Behind!

ОТЛИЧНОЕ СМЕШИВАНИЕ
НЕЗАБЫВАЕМЫЙ
ВКУС



Visit Us  IAMMUTANT.com

Follow Us  [@MUTANTNATION...](https://www.facebook.com/mutantnation)



YouTube



Join Us 

**MUTANT
NATION**

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ

МОСКВА +7 916 992 9692 / SALE@MUSCLESPO.RU

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (812) 718 4471 / (812) 334 5421 / OFFICE@WEBSPO.RU

КАЗАХСТАН, АЛМАТЫ +7 701 722 0269 / +7 727 317 3080 / WWW.SPORTCENTER.KZ / INFO@DOPING.KZ

Фейсбук: <http://www.facebook.com/mutantrussia>

ВКонтакте: <http://vk.com/mutantrussia>





Абсолютный чемпион Европы
по классическому бодибилдингу
Специалист в области
методологии тренировок и
спортивного питания

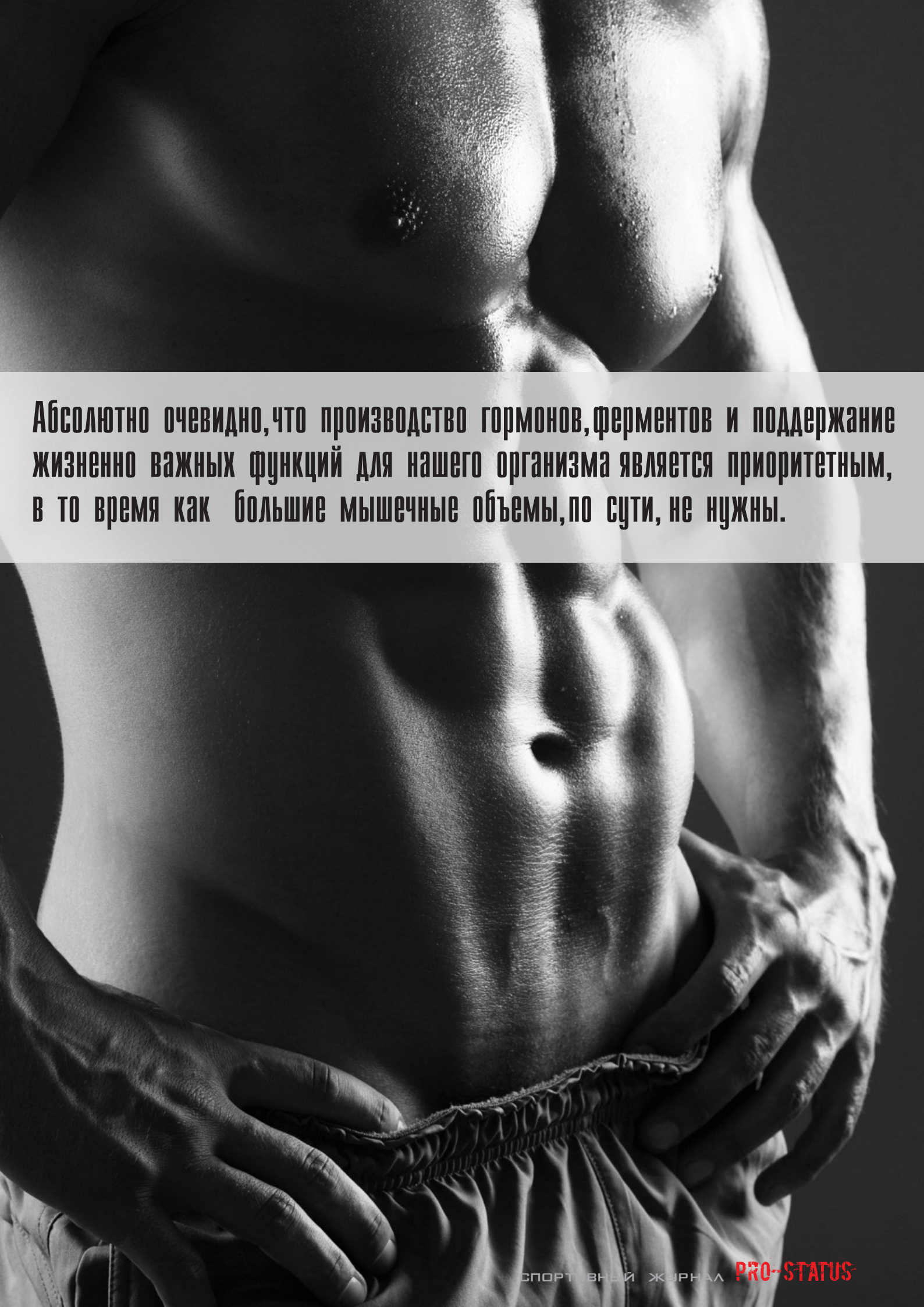
Станислав Линдовер о разовой порции белка

Когда лет 25 назад мы начинали тренироваться, не было практически никакой информации о правильном подборе нутриентов в питании культуриста (мне больше нравится слово «культурист», уж извините), о методиках тренировок, восстановлении и многих других вещах, которые необходимо знать для получения конечного результата. Подавляющее большинство в качестве цели ставит три вещи, а именно: набор мышечной массы, силы и минимальный процент жира в теле. По-моему, очень правильные цели.

Прошло много лет, а некоторые мифы или заблуждения дошли до наших дней. Например, болит – значит растет, или же более 30 граммов белка не усваивается за один прием. Можно много подобных утверждений приводить в качестве примеров, но сегодня хочу поговорить о количестве белка, которое организм может усвоить за один прием, и, главное, сколько его нужно употреблять.

Количество белка, необходимое для естественных пластических нужд организма, практически во всех научных источниках равняется примерно 1 грамму на 1 кг веса в день. Как известно, белок и его пептидные составляющие, аминокислоты имеют огромный перечень жизненно важных функций, таких как: каталитическая (ферменты), транспортная (гемоглобин), сигнальная (гормоны) и много других. Абсолютно очевидно, что производство гормонов, ферментов и поддержание жизненно важных функций для нашего организма является приоритетным, в то время как большие мышечные объемы, по сути, не нужны. Таким образом, мы, пытаясь увеличить мышечные объемы, должны обеспечить строительным материалом эти процессы.

Вот отсюда и берется та самая надстройка в виде еще 1–1,5 г белка сверх минимально необходимого минимума в 1 грамм. В итоге получаем 2–2,5 грамма белка на 1 килограмм веса в день для мужчин и около 1,5 грамма для женщин (так как мышечные объемы женщин меньше). При весе культуриста в 100 кг норма белка в день составляет 250 г, а это 8–9 приемов пищи по 30 г в каждом. Согласитесь, не просто составить такой график работы, тренировок, да и вообще жизни, чтобы совершить 8 приемов пищи за день, а самое главное – не нужно.



Абсолютно очевидно, что производство гормонов, ферментов и поддержание жизненно важных функций для нашего организма является приоритетным, в то время как большие мышечные объемы, по сути, не нужны.

Так сколько же можно съесть белка за один прием пищи, чтобы он усвоился?

Начнем с того, что белок денатурируется в кислой среде, а именно под воздействием соляной кислоты, вырабатываемой клетками желудка. При снижении кислотности желудка, при различных формах гастрита качество переваривания и образования химуса (пищевой комок) снижается, и понятно, что либо эти обстоятельства нужно учитывать, либо лечиться, если это возможно. Далее в двенадцатиперстной кишке пищевой комок подвергается воздействию желчи и панкреатических ферментов и наконец попадает в тонкий кишечник. Вот здесь и происходит всасывание аминокислот в кровь.

Способность к усвоению белка лимитируется способностью всасывания аминокислот сквозь стенки кишечника. На сегодняшний день известно по крайней мере пять специфических транспортных систем, каждая из которых функционирует для переноса определенной группы близких по

строению аминокислот:

- нейтральных, с короткой боковой цепью (аланин, серин, треонин);
- нейтральных, с длинной или разветвленной боковой цепью (валин, лейцин, изолейцин);
- с катионными радикалами (лизин, аргинин);
- с анионными радикалами (глутаминовая и аспарагиновая кислоты);
- аминокислот (пролин, оксипролин).

Аминокислоты конкурируют друг с другом за специфические участки связывания. Например, всасывание лейцина (если концентрация его достаточно высока) уменьшает всасывание изолейцина и валина. Это обстоятельство, кстати, и служит основным препятствием для полноценного усвоения аминокислот ВСАА с соотношением более чем 2–1–1. Так сколько все-таки в граммах?

Стенки кишечника могут пропускать от 3 до 5 г каждой аминокислоты.

Белок животного происхождения имеет в своем составе 20 аминокислот, и несложно посчитать, умножив 20 на 3 и на 5, получим, соответственно, 60 и 100 г аминокислот.



Если заглянуть в учебник физиологии, то мы можем там прочитать, что всасывающая способность тонкого кишечника в норме гораздо больше, вплоть до нескольких килограммов в сутки: 500 г жира, 500–700 г белка и 20 л или более воды. Понятно, что бывает идеальная картина и реальная. В реальности мало кто из нас ходил к гастроэнтерологу и знает истинное положение дел о своем ЖКТ.

Имея в качестве ориентира эти цифры, считаю рациональным ввести коэффициент «реальности», равный 0,7–0,8, и тогда получим 40–70 г белка. Таким образом, 250 г белка можно набрать за 4–5 приемов, что, как мне кажется, является приемлемым. Вопрос, как часто нужно принимать белковую пищу, чтобы поддерживать равномерно высокую концентрацию аминокислот в крови? Таблицу времени переваривания пищи в желудке можно легко найти в компетентных источниках, а далее обратимся к учебнику биохимии и прочитаем о том, что максимальная концентрация аминокислот в крови достигается через 30–50 минут (углеводы и жиры замедляют всасывание аминокислот). Время между приемами белковой пищи можно принять за 3–4 часа. При этом стоит учитывать, что чем меньший размер вашей белковой порции, тем быстрее она переварится, и наоборот. Порции большого размера потребуют более длительного времени на процесс переваривания и, соответственно, всасывания. Очевидно, что 10 г протеина переварятся быстрее, чем 60, потому что как минимум скорость выделения протеолитических ферментов, ответственных за расщепление белка на аминокислоты, ограничена. Это можно почувствовать и самому по субъективным ощущениям.

Итогом всего написанного выше можно считать следующее. Количество белка, которое может быть полноценно усвоено за один прием, составляет 40–70 г, и промежуток между приемами должен быть 3–4 часа. Теперь количество белка, которое употребляют некоторые профессиональные культуристы (400–500 г в день), не должно выглядеть так безумно.

В качестве источника информации использовался учебник по биохимии Е. С. Северина.



Дмитрий Яковина продолжает тему об утомлении ЦНС, ее истощении и восстановлении



Главный редактор
Методология
тренировочного процесса
и питания в спорте

В прошлом номере мы остановились на том, что торможение силы мышечного сокращения при регулярных частых силовых тренировках может быть связано с функционированием суставного комплекса Гольджи, который реализует свое тормозящее силу действие непосредственно через центральную нервную систему.

Рецепторы Гольджи

Нервно-сухожильные веретена (рецепторы Гольджи) открыл в 1903 году Камилло Гольджи. Впоследствии за эти исследования ему была присуждена Нобелевская премия. Рецепторы Гольджи располагаются в месте перехода мышечных волокон в сухожилия. Их длина составляет 0,5–1,0 мм, а диаметр – 0,1–0,2 мм. Отдельный нервный аксон несет афферентные импульсы в спинной мозг и называется аксоном Ib. Он начинается в виде веточек, проходящих между коллагеновыми волокнами сухожилия. Когда мышечные волокна сокращаются, коллагеновые волокна натягиваются и сжимают нервные веточки, которые начинают импульсировать. Таким образом, в результате последовательного крепления сухожильных органов к мышечным волокнам они возбуждаются при укорочении возбужденной мышцы. Сухожильные рецепторы возбуждаются в 1,5–8 раз более эффективно при мышечном сокращении, нежели при пассивном растяжении.

Рецепторы Гольджи наряду с мышечными веретенами и суставными рецепторами относятся к группе так называемых проприоцепторов, также их называют механорецепторами, посылающими в ЦНС информацию о положении, деформации и смещениях различных частей тела. Если человек закроет глаза и попытается написать текст, то буквы будут написаны достаточно четко. Этим простым способом легко убедиться в умении человека пользоваться информацией, идущей от мышц и суставов даже в условиях отсутствия зрительного контроля. При экспериментальном выключении проприоцепторов животные теряют способность поддерживать естественные позы, двигаться и целесообразно реагировать на внешние воздействия.

В поисках информации о связи между наличием микрповреждений в сухожилиях, которые образуются при частых динамических нагрузках на мышцы силового характера, то есть выполнении упражнений с максимальными и субмаксимальными весами, я наткнулся на такое понятие, как триггерные точки.

“ Сухожильные рецепторы возбуждаются в 1,5–8 раз более эффективно при мышечном сокращении, нежели при пассивном растяжении. ”

Триггерная точка, также триггерная зона, триггерная область (англ. trigger point, trigger sites, от trigger – «курок») – фокус гиперпоздражимости ткани, болезненный при сдавливании. Термин «триггерная точка» был введен в 1942 году доктором Джанет Тревелл. Название триггерных точек (то есть «курковых») объясняется тем, что при нажатии на такую точку может появиться резкая боль, как при нажатии на курок и выстреле пули, поражающей цель. Причина возникновения боли носит чаще всего травматический характер, связанный с повреждением тканей.

Влияние триггерных точек на тонус и силу сокращения мышцы

Несмотря на большое число проведенных исследований, в настоящее время нет единства взглядов на клинические проявления триггерных точек, а именно их влияния на тонус и силу сокращения пораженных мышц. Однако, как полагают некоторые авторы, «триггерные точки в условиях снижения трофического обеспечения чаще локализуются в наиболее брэдитрофных тканях (в сухожилиях), где расположен сухожильный аппарат Гольджи, и его гиперактивность приводит к снижению тонуса мышцы и силы ее сокращения. Наличие триггерных точек в области сухожильного аппарата Гольджи активирует обратный миотатический рефлекс, приводя к снижению возбудимости пораженных мышц».

Даже если принять данное утверждение за полностью достоверное, то мы получаем лишь ответ на то, что сухожилия, которые болят, тормозят силу сокращения тех мышц, которыми управляют их проприоцепторы. Но ведь боль не всегда имеет место быть, более того, наличие боли в сухожилиях не является нормой при тренировочном процессе. Боль в суставах всегда сигнализирует об опасности работы с большими весами по причине возможности возникновения травмы. А если никаких болей нет? На этот вопрос мне ответа найти не удалось.

Зато куда более интересной кажется другая причина, объясняющая понятие «истощение ЦНС» под воздействием физических нагрузок, – истощение симпатико-адреналовой системы.

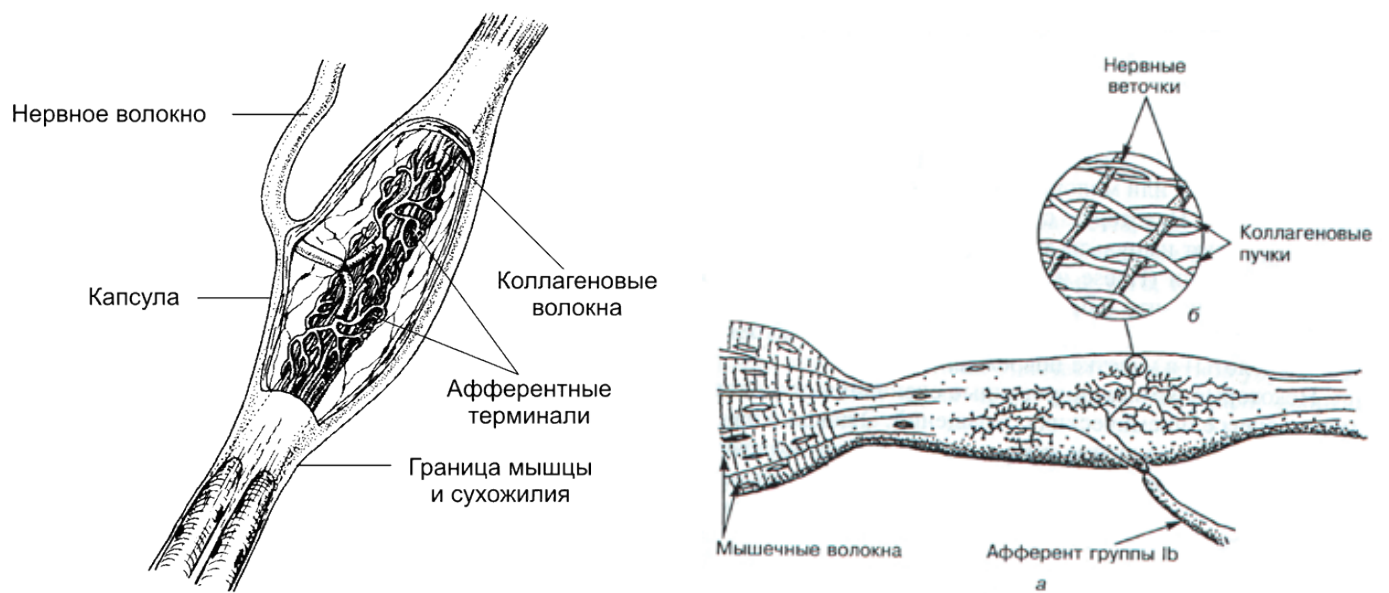
Симпатико-адреналовая система

Очень хорошо расписал роль симпатико-адреналовой системы в обеспечении мышечной деятельности небезызвестный в силовом спорте доктор Юрий Буланов. «В процессе эволюции человеческий организм подвергался постоянному воздействию огромного количества неблагоприятных факторов окружающей среды. Голод, холод, жара, ионизирующая радиация, ультрафиолетовое излучение, ранения, отравления, постоянные нервно-психические и физические перегрузки – вот далеко не полный перечень того, с чем постоянно приходилось сталкиваться человеческому организму в процессе эволюции.

Естественно, что организм не мог предугадать, с каким именно неблагоприятным внешним фактором он столкнется завтра. Поэтому в течение многих тысячелетий длительной эволюции ему пришлось выработать совершенно уникальную универсальную защитно-приспособительную систему, способную защитить его от большинства неблагоприятных факторов (компенсировать неблагоприятные воздействия внешней среды).

Такая защитная система сложилась и закрепились генетически. Физиологи называют ее симпатико-адреналовой системой, или сокращенно САС. Рассмотрим кратко строение и механизм действия симпатико-адреналовой системы. В сущности, САС является условным понятием, объединяющим несколько отдельных структур организма, ответственных за адаптацию. САС, таким образом, состоит из нескольких звеньев.

Первое звено САС – это уже известные нам структуры ЦНС, которые вырабатывают катехоламины. Выброс катехоламинов из депо нервных клеток – это самое первое, что происходит с организмом в «трудной» (неблагоприятной) для него ситуации.



Это своего рода звено «быстрого реагирования».

Вторым звеном САС является симпатическая нервная система. Симпатическая нервная система – это часть нервной системы, связывающая (иннервирующая) все внешние и внутренние органы – от кожи до сердца. Она представлена особыми нервными «веточками», связь между которыми осуществляется с помощью гормона норадреналина. Поэтому выброс катехоламинов вторично активизирует симпатическую нервную систему.

Основное назначение симпатической нервной системы — это мобилизация всех наличных энергетических, пластических и прочих резервов на борьбу с неблагоприятным фактором.

Активизация симпатической нервной системы резко стимулирует окислительно-восстановительные реакции, распад гликогеновых запасов и утилизацию жиров. При экстремальных физических нагрузках именно симпатическая нервная система обеспечивает энергию, необходимую для мышечного сокращения. Если мышца даже до предела утомлена, то электрическая стимуляция симпатических «веточек», иннервирующих мышцу, восстанавливает ее работоспособность. Именно симпатический отдел вегетативной нервной системы обеспечивает утилизацию молочной кислоты в печени, что позволяет организму бороться с утомлением.

Помимо повышения энергетического потенциала как такового, симпатическая нервная система перераспределяет энергетические ресурсы между различными органами. К примеру, при необходимости происходит перераспределение крови между условным «ядром» и «оболочкой» тела. Сосуды головного мозга, сердца, печени и почек расширяются, в результате чего кровь притекает к более жизненно важным органам за счет оттока от менее важных.





Организм как бы готов временно пожертвовать нормальным функционированием части своих внутренних органов, чтобы сохранить самое главное — жизнь. Это один из ключевых приспособительных механизмов, закрепившийся в процессе эволюции человека.

Третье звено САС – это мозговое вещество надпочечников, где вырабатывается адреналин. Адреналин – вещество уникальное. Второго такого в организме нет. Он (адреналин) относится одновременно к двум классам соединений. Во-первых, он является гормоном надпочечников и, во-вторых, катехоламином. Вырабатывается адреналин как в надпочечниках (основное количество), так и в центральной нервной системе. Подобно первым двум звеньям симпатико-адреналовой системы, адреналин мобилизует энергетические ресурсы организма и, что самое главное, оказывает стабилизирующее влияние на клеточные мембраны. Под влиянием адреналина повышается проницаемость клеточных мембран для глюкозы и повышается их энергетический потенциал.

Митохондрии (силовые станции клетки) утилизируют энергетические субстраты в повышенном количестве и вырабатывают больше энергии. Одновременно с повышением проницаемости мембран для глюкозы происходит снижение их проницаемости для токсических веществ. Мембраны клеток приобретают повышенную устойчивость к ядам, электромагнитному излучению, ионизирующей радиации и т. п. Под влиянием адреналина, таким образом, происходит быстрая физиологическая и структурная перестройка клеточных мембран, существенно повышающая жизнеспособность клеток.

Мягкая физиологическая стимуляция САС вызывает умеренный дефицит энергии в тех структурах организма, которые подвергаются наибольшей нагрузке, ведь основная задача САС – это мобилизация энергетических запасов клеток и системы.

Ответная реакция организма на такой умеренный энергетический дефицит – это гипертрофия рабочих структур. Усиление белкового синтеза в рабочих структурах призвано предотвратить энергетическое истощение.

В процессе наращивания мышечной массы ключевая роль симпатико-адреналовой системы проявляется особенно наглядно. Необходимым условием мышечного роста является выраженное тренировочное утомление. Именно активизация симпатико-адреналовой системы в процессе мышечного усилия позволяет добиться мобилизации энергетических ресурсов мышцы и умеренного физиологического «опустошения» ее энергетического фонда.

Продукты распада АТФ (КрФ. – Примеч. автора) и другие сигналы энергетического истощения воздействуют на рецепторы клеточного ядра, вызывая активизацию генетического аппарата клетки.

Активизируются гены, ответственные за синтез белка в мышцах, и начинается усиление белкового синтеза в мышечных волокнах. Происходит гипертрофия мышц, увеличивается мышечная масса.

Чем активнее симпатико-адреналовая система, тем выше в крови уровень соматотропного гормона и тем больше чувствительность клеток к андрогенам (мужским половым гормонам).

Чем интенсивнее протекает тренировка, тем сильнее возбуждение САС и сильнее посттренировочный выброс в кровь соматотропного гормона и андрогенов. Важно отметить, что чрезмерные, запредельные нагрузки могут вызвать выраженное истощение симпатико-адреналовой системы. Ее активность будет падать, работоспособность – неизбежно снижаться. В спортивной практике такое состояние часто возникает при перетренированности, а также при соревновательном переутомлении. Уходят в прошлое многочасовые круговые тренировки.



На смену им приходят кратковременные тренировки исключительно высокой интенсивности, но более частые по времени, чем длительные круговые». Что важного мы узнали из этого фрагмента? Вспоминаем предыдущую часть статьи. Я. М. Коц выделил три группы физиологических систем, в которых может локализоваться утомление, указав, что нагрузка максимальной анаэробной мощности локализуется в первой группе: регулирующие системы, в которые входят центральная нервная система, вегетативная нервная система и гормонально-гуморальная система. САС связана и взаимодействует со всеми перечисленными системами.

Она активно функционирует во время силовых тренировок, и ее утомление выражается в истощении запасов катехоламинов в нервных клетках и надпочечниках, что будет выражаться и в снижении силы, так как симпатическая нервная система регулирует возбуждение мышечных волокон. В частности, из окончаний симпатической нервной системы выделяется нейромедиатор ацетилхолин, осуществляющий нервно-мышечную передачу.

Степень истощения зависит не только от интенсивности, но и в большей степени от объема нагрузки.

Продолжительная интенсивная нагрузка в большей степени способствует такому истощению, чем короткие интенсивные, но частые тренировки.

Вспоминаем систему Ивана Абаджиева. Его спортсмены так и тренировались. Минимум объема за тренировку, но 6 тренировок за день. Это отчасти объясняет отсутствие у них перетренированности.

К истощению симпатико-адреналовой системы приводят не только длительные нагрузки, но и любые виды стрессов, также имеющие продолжительный характер. Истощение обычно характеризуется появлением чувства общей усталости, быстрой утомляемости, эмоциональным спадом и появлением апатии.

Восстановительные возможности САС у спортсменов могут существенно различаться, по этой причине очень трудно выявить какую-либо закономерность между объемом нагрузки, частотой проведения истощающих силовых тренировок и временем, необходимым на полное восстановление САС. Отсюда и возникает некоторая неразбериха с построением тренировочных циклов. Одни выходят на пик силы постепенно к окончанию цикла, другие практикуют тренировки с предельными весами регулярно, руководствуясь лишь интуицией и субъективными ощущениями. Есть определенные рекомендации, основанные исключительно на опыте спортсменов, но их нельзя признать подходящими всем подряд.

Заключение

Вопрос восстановления ЦНС после проведения тренировок максимальной анаэробной мощности в настоящее время не является изученным. Несмотря на имеющуюся информацию во всей спортивной литературе о том, что ЦНС утомляется и утомление выражается в возникновении процессов торможения, сколько же необходимо времени для восстановления угнетенной функции ЦНС, неизвестно. Существующий практический опыт крайне полярен – от еженедельных нагрузок с максимальным весом до нескольких тренировок на пике цикла. Такой авторитетный специалист в области спортивной адаптологии, как профессор В. Н. Селуянов, вообще считает, что ЦНС не подлежит утомлению, а снижение работоспособности во время нагрузок обусловлено истощением креатинфосфата и накоплением ионов водорода. Более подходящим фактором, объясняющим существующее в спорте понятие «истощение ЦНС», является истощение симпатико-адреналовой системы в результате тренировочного стресса. Истощение это выражается в снижении секреции катехоламинов адреналина, норадреналина и дофамина, которые выступают в роли нейромедиаторов.

Нейромедиаторы – биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрического импульса от нервной клетки через синаптическое пространство между нейронами, а также, например, от нейронов к мышечной ткани. Соответственно, уменьшение количества нейромедиаторов ограничивает возможности организма по управлению деятельности органов и тканей, в том числе мышечной, посредством нервной системы, нервных клеток. Истощение такое поддается измерению на основе химического анализа крови, его механизм изучен и поддается корректировке с помощью лекарственных средств. На практике легко диагностировать признаки истощения по возникновению чувства общей усталости, которое обычно проходит через день, а то и неделю полного отдыха. Таким образом, в вопросах организации тренировочного процесса, учитывающего истощение ЦНС, остается лишь полагаться на личный опыт, субъективные ощущения и интуицию, а также на советы тренера, который тщательно отслеживает состояние каждого своего подопечного. Применение каких-то универсальных систем тренировок не гарантирует оптимального восстановления, но и не означает, что они не работают. Практика применения интуитивного подхода в распределении нагрузок во времени нашла свое подтверждение.

P-S

АКЦИЯ
СКИДКА НА ВСЕ ТОВАРЫ 15%

КУПИ ПРОДУКЦИЮ
И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК
PLATINUM PRE
СОВМЕСТНО С КОМПАНИЕЙ



ФИРМЕННЫЙ ШЕЙКЕР
В ПОДАРОК ЗА ПОКУПКУ ОТ 5000 РУБ.

СКИДКА 20%

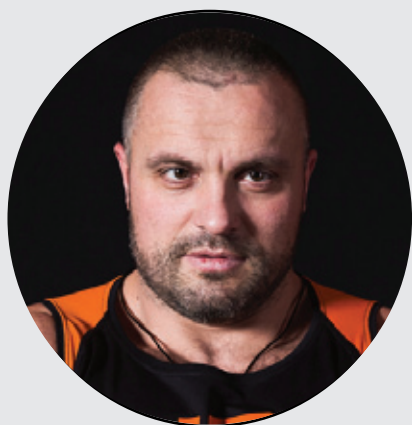
www.sportfood40.ru



FINISH FIRST.



В соавторстве с Николаем Силаковым



Евгений Экштайн - мастер спорта по пауэрлифтингу; неоднократный призер чемпионатов по силовому экстриму; crossfit-тренер, основатель клуба CrossFit Idol.

Функциональная подготовка

Функциональная подготовка – термин, встречающийся очень часто в фитнес-индустрии. Но понятие это очень расплывчатое, чаще всего под «функционалкой» понимают силовую выносливость. Соответственно, функциональная подготовка – тренировки для развития оной.

Когда же мы говорим о функциональной подготовке, мы имеем в виду максимально разностороннее развитие человека. Сила, скорость, выносливость различных видов, координация...

Человеку, занимающемуся для себя, функциональная подготовка нужна для облегчения жизни. Банальные примеры: легче догнать автобус, проще нести сумки, выдержать достойно долгую поездку или трудный рабочий день. И естественно, разностороннее, но умеренное физическое развитие – это практически синоним слова «здоровье».

Профессиональному спортсмену функциональная подготовка, очевидно, нужна для улучшения его профильных качеств. Особенно это касается представителей единоборств, командных видов спорта. Если мы говорим о функциональной подготовке для обычного человека, то главное – это освоение базовых движений, навыков и развитие главных качеств. Объективно, далеко не каждому нужно уметь делать рывок в сед. А вот становая тяга, мы считаем, обязательна. Это ведь, по сути своей, умение эффективно и, самое главное, безопасно поднимать что угодно с земли: ребенка, сумку, бутылку с водой.

О профессиональном кроссфите и его особенностях.

Соревновательный спорт – это доведение до совершенства всех навыков и умений. Необходимо не просто уметь выполнять толчок штанги, выходы на кольцах и двойные прыжки на скакалке, надо быть виртуозом в каждом движении.

Профессионал постоянно находится в поиске и устранении слабых мест. Побеждает самый сбалансировано развитый – это давно известный факт. Несмотря на один из главных постулатов кроссфита о разнообразии в тренировках, иногда для устранения пробелов в подготовке необходимо сконцентрироваться на одном конкретном навыке или же качестве, убрав на второй план все остальное.

“Побеждает самый сбалансировано развитый — это давно известный факт.”

Подавляющее большинство травм – это следствие огрехов в технике или же несбалансированной и чрезмерной нагрузки. Существует, конечно, малый процент, приходящийся на случайности, но мы не об этом.

С чем же может столкнуться человек? Травмы коленей – неправильная техника приседаний, любых тяжелоатлетических движений, прыжков, бега. Спина – любая работа с внешними отягощениями. Плечи и локти травмируются в основном из-за технически неправильных жимов, толчков... и из-за дисбаланса в развитии верха спины.

Технические нюансы, которые необходимо знать во избежание травм, можно описывать очень долго. Но знать и уметь не всегда одно и то же. И мы приходим к тому, что без квалифицированного тренера никак.

Хороший тренер всегда проконтролирует вашу технику, укажет на ошибки и подберет правильную нагрузку. Умение определить правильный вес снаряда, изменить объем работы и направление движения в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями человека – то, что отличает действительно хорошего и опытного тренера. Самодеятельность может сыграть с вами злую шутку.





Действующий спортсмен-бодибилдер, сторонник умного подхода к тренировочному процессу и питанию

Мастер спорта по русскому жиму. Попытка 2

Соревновательный сезон в «билдинге» закончился. Закончился он до осени, и на осень у вашего покорного слуги есть определенные планы. О них сообщу ближе к сезону, а сейчас ничто не может помешать страждущей душе соревноваться. Не по «билдингу», так по жиму. По русскому жиму.

Есть в этих соревнованиях для меня особая мотивация. Хочется собрать сумму на МС. Для этого необходимо сделать три подхода жима штанги лежа в 135 кг на 13 повторов в каждом. Успешное выполнение данных подходов дает в итоге сумму, которая соответствует нормативу мастера спорта Федерации русского жима в номинации «Чёртова дюжина» в категории до 100 кг. Те, кто следит за моими соревновательными потугами, помнит, что попытка собрать заветные 5250 кг мною уже предпринималась. Попытка эта была в феврале месяце, до начала «билдерского» сезона, но «сушка» у вашего покорного слуги уже началась, однако вес при этом был еще более 100 кг. Тогда пришлось прибегать к так называемому сливу. «Слив» провел успешно, даже слишком.

Организм, приученный к «билдерским» манипуляциям, отреагировал на ура. И хотя он и был максимально щадящим, но тем не менее весы показали аж 98,8 кг. Напомню, что в тот раз у меня не получилось «забраться» на заветные 135 кг. Смог только в первом подходе сделать 12 повторов, а дальше пришлось снижать веса на 130 и на 125, но даже с ними организм больше 12 повторов не вытягивал.

И вот задача собрать сумму в 5250 кг снова на повестке дня.

Вопрос первый: что с собственным весом?

Крайние мои соревнования по «билдингу» были 3 мая в Саратове. Вес до «слива» составлял тогда примерно 96 кг. И уже тогда я в календаре видел число 30 мая и соревнования по русскому жиму в «Тушино», поэтому в планах на оставшийся месяц было не разжираться и попытаться сохранить вес для категории до 100 кг. Итак, вес за 3 дня до соревнований – 100,5 кг. Есть тенденция к повышению, правда, за оставшиеся дни сильно повлиять на итоговый вес эта тенденция не сможет. «Билдерские» тренировки, которые проводятся после сезона, делают свое дело, хотя я и старался находиться в высокоповторном диапазоне повторений – раз по 15 и выше.

**«Билдерские» тренировки,
которые проводятся после сезона,
делают свое дело**

Количество углеводов весь месяц старался придерживать насколько мог. В дни «разгрузки», безусловно, ел, повышал калорийность, но в стандартные дни – 5–6 дней тренировок в неделю, это не более 200–300 г углеводов плюс аэробика минут по 20–25.

Однако, несмотря на это, без «придержки» воды не обошлось. Рисковать непопаданием в категорию совершенно не хотелось. Было бы обидно с перевесом в 500–600 г уйти в категорию до 110 кг, к тому же нормативы в 110 совершенно другие. Накануне соревнований, в пятницу и до взвешивания в субботу в 13:00, осуществлял «придержку» воды.

Параллельно делал углеводную «загрузку». Здесь как нельзя лучше подходила ортодоксальная «билдерская» «загрузка» хлебцами (бессолевыми).

Моя «загрузка» включает также и белки. Из белков у меня семга, яйца (цельные), грудки куриные. По опыту, данные манипуляции по времени в 12–15 часов дают «слива» порядка 1,5 кг. Что в итоге и получилось. Утром дня соревнований я весил желанные 98,5 и на фоне «загрузки» смог их сохранить до взвешивания в 13:00.

Вопрос второй: что с силовыми показателями?

Нормативные 135×13 в трех подходах – килограммы вполне достижимые, более того, на одних из предыдущих соревнований я был очень близок к заветной сумме. Тогда были успешные подходы на 130–135–135. Собственный вес тогда был, правда, не до 100. Это были 102 кг и категория до 110 кг. И вот теперь текущая задача состояла в восстановлении силового потенциала после «билдерского» сезона. Это не шутка – с января по май находиться в режиме «сушки» и работать ОМВ. Необходимо было за имеющийся месяц переключиться на работу силовыми





волокнами (ГМВ и ПМВ). Динамика моих тренировочных весов за май выглядела так:

1 неделя: 120×12

2 неделя: 130×10

3 неделя: 132×10

4 неделя: 135×12, 11, 11

Крайнюю тренировку я запланировал на среду, за три дня до соревнований. На этой тренировке хотел выйти на плановые 135×13 в трех подходах и, так сказать, со спокойной душой и уверенностью в голове выходить на соревновательный помост. Однако мы предполагаем, а бог располагает, и в среду мне пришлось несколько «побегать» (дела бизнеса). Получилось – о, кошмар! – пропустить один прием пищи, и в итоге мои кондиции на тренировке были только процентов на 90. В силу того, что делать все 3 по 13 со 135 кг – это было для меня рекордом, то готовность только на 90 % была серьезным моментом.

Как оказалось, действительно серьезным, так как плановые по 13 сделать не удалось. Получилось только по 12. Так что спокойствия в голове обеспечить не удалось. На соревнования шел без понимания того, насколько смогу сделать этот вес. Мне оставалось только «играть» на суперкомпенсации. Чем и занялся. Причем сразу, еще на тренировке. Для этого добавил после прикидочных трех на 135 кг еще один подход с интенсивностью. Интенсивность выбрал так называемый «стриптиз весов» и сделал подход на 140 кг со сбросом до 130 и до 120 кг. Получилось 8+2+2. Задача стояла максимально задействовать гликогеновые депо рабочих волокон, истощить их по максимуму, дабы в последующем «перегрузить» углеводами. Оставшиеся два дня перед соревнованиями были легкими. В четверг делал плечи по 20 повторов без методов интенсивности. В пятницу была задняя поверхность бедра и тот же принцип на 20 без героизма. В четверг и пятницу делал небольшую углеводную «яму», убирал соль прямую и продукты с солью (творог, хлеб).

Задача была «слиться» в категорию до 100 и создать предпосылки для углеводной «загрузки».

Углеводную «загрузку» начал осуществлять в пятницу вечером параллельно с «придержкой» воды. Как говорил выше, «загрузка» по классике бодибилдинга – хлебцы плюс у меня обязательно что-то из белков добавляется (яйца, жирная рыба или грудки). Задача стояла суперкомпенсировать гликогеновые депо. От этого зависело, насколько я смогу замахнуться на повышенные повторы.

Соревнования, суббота, 15:30. 3 подхода 135×13 сделаны успешно!

Было ли легко? Не знаю.

Перед каждым подходом было непонятно, сколько функционала есть и/или осталось. Энергию для подъема снаряда в подходах решил углеводной «загрузкой» вполне успешно, и момента «обнуления баков», которое иногда бывает при таких подходах, не наступило. В категорию до 100 кг вошел с запасом, спасибо за это «билдерским» наработкам по «сливу», а вопрос восстановления и быстреей нейтрализации молочной кислоты решал с помощью «Кислородных Капель» <http://o2kapli.com/>.

Спасибо всем, кто за меня болел и мотивировал! Приложил все усилия, и у нас получилось!

Финальные манипуляции:

- «Придержка» воды накануне с вечера пятницы;
- Углеводно-белковая «загрузка» с вечера пятницы;
- После взвешивания – манипуляции по нормализации водно-солевого баланса (воды попить, посолить пищу);
- Финальная углеводная «загрузка» за 1,5–2 часа до соревнований, но после взвешивания. Рис белый, сваренный в большом количестве воды, с изюмом, соленый. Плюс грудка;
- За 20–30 минут до выхода на помост – «предтреник» с креатином + **«Кислородные Капли»** (дабы минимизировать закисление).

Пятница, вечер. После тренировки задней поверхности бедра «придержал» воду (не пил и не ел водосодержащие продукты – овощи, фрукты, отваренные каши). «Загрузка» по классике «билдинга» – хлебцы и семга (лосось). Как и говорил ранее, такие манипуляции дают мне «слива» порядка полутора килограммов утром следующего дня, что и произошло. Весы утром показали 98,5, что меня вполне устраивало, и я мог продолжить дальнейшую «загрузку», но уже «мокрыми» углеводами. Больше «сливать» было нельзя, так как обезвоженность сильно понижает функционалку – как силу, так и выносливость.





+7 (495) 978 7396,
+7 (499) 343 7396,
+7 (926) 364 3775
dopingru@hotmail.com



ВЕСЬ СПЕКТР
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

www.doping.ru



RTFM – читайте инструкцию!

АВТОР ВЕРОНИКА МУСАТОВА



RTFM – read the fucking manual (читай гребаную инструкцию) – популярное выражение в английском языке.

К жиросжигателям обычно относят как одиночные вещества, так и составы, целью употребления которых является снижение массы тела за счет уменьшения жировых отложений. При этом как по действию, так и по составу такие препараты могут сильно отличаться друг от друга. В данной статье будут описаны основные типы жиросжигателей, компоненты жиросжигающих добавок из спортивного питания, а также возможные побочные эффекты и особенности подбора жиросжигателей. Перед описанием составов и компонентов опишу общие меры предосторожности и правила приема.

ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ!

Жиросжигатель – это не протеин и не гейнер, которые можно употреблять до чувства насыщения. Для препаратов, направленных на снижение веса, существует такое понятие, как передозировка, имеется риск развития совершенно конкретных побочных эффектов и есть понятие «взаимодействие с другими веществами». Если вы принимаете какие-либо препараты, оказывающие действие на те же органы или системы, на которые действуют компоненты жиросжигателей, поинтересуйтесь потенциальным взаимодействием.

Читайте противопоказания.
Не превышайте рекомендованную производителем дозу и следуйте временным указаниям производителя по перерыву между приемами продукта.

Теперь к делу. Очевидно, что для редукции жировых отложений необходимо создание дефицита энергии путем диеты, который приведет к использованию

в качестве источника энергии собственных запасов питательных веществ. Если дефицита энергии нет, то в долговременной перспективе запасы продолжат оставаться запасами. Если же этот дефицит существует, то повысить эффективность сжигания собственного жира путем стимуляции определенных рецепторов нашего организма – вот основная задача веществ, которые называют общим словом «термогеники».

Термогенные комплексы – это класс продуктов спортивного питания, которые обладают стимулирующим действием по отношению к сердечно-сосудистой и нервной системам за счет имитации тем или иным способом действия гормона адреналина. Некоторые составы также содержат стимуляторы щитовидной железы (эта железа – главный регулятор обмена веществ организма). Общее действие таких добавок сводится к усилению продукции тепла организмом (соответственно, и усилению затрат организма на выработку тепла) и повышению работоспособности на тренировках, позволяющему проводить тренировки более эффективно в плане расхода калорий.

Основными термогенными компонентами таких добавок являются:

Кофеин. Входит практически во все составы в основном потому, что обладает двумя действиями сразу: вызывает адреналиноподобные эффекты в сердечно-сосудистой системе и оказывает стимулирующее действие на ЦНС. Чаще всего кофеин, несмотря на количество, не является главным жиросжигающим компонентом комплекса, а используется в качестве усилителя действия остальных компонентов. Количество кофеина в различных формулах колеблется, также и чувствительность к кофеину может быть разной. Повышенная чувствительность выражается в частом проявлении побочных эффектов кофеина: беспокойстве, повышении АД, тахикардии, аритмии.

Если вы замечали за собой повышенную чувствительность к кофеину, выбирайте составы, в которых его 100 мг на порцию (т. е. на то количество капсул, которое принимается за раз). Существуют термогеники как с низким содержанием кофеина (100 мг на одну капсулу), так и с высоким (около 300 мг).

При оценке содержания кофеина учитывайте то, что гуарана также содержит кофеин в количестве примерно 20 % от указанного количества экстракта. Кроме того, помните, что использование более 300 мг кофеина в сутки может приводить к передозировке (точные количества зависят от массы тела).

Йохимбин. Изначально использовался для лечения проблем с эрекцией. Обладает выраженным жиросжигающим действием за счет блокады альфа-адренорецепторов, которые ответственны за подавление липолиза в клетках жировой ткани. Особенность вещества состоит в том, что он не вызывает повышения АД, а даже, наоборот, понижает его. В связи с этим не рекомендуется для употребления людям с заболеваниями, при которых есть риск внезапного понижения АД (да и тем, у кого изначально низкое давление, он состояние не улучшит). Входит в состав таких комплексных препаратов, как Lipo-6X и Oxyelite Pro. Имеется в продаже в аптеках в виде препарата «Йохимбина гидрохлорид». Безопасная доза при использовании только йохимбина – 10–20 мг в сутки, в зависимости от переносимости и массы тела.

Синефрин. Вещество – альтернатива эфедрину (запрещенному в большинстве стран). Действие схоже с действием адреналина, что и обуславливает жиросжигающий эффект вещества. В больших количествах содержится в горьком апельсине. Синефрин вы найдете в Lipo-6X, Animal Cuts, Thermo Speed Extreme, ThermoNex. При сочетании с другими стимуляторами (например, кофеином) повышается риск побочных эффектов типа повышения АД, головной боли и других.

Эводиамин. Очередной жиросжигающий компонент, действие которого, однако, на людях не исследовалось (жиросжигающий эффект показан на мышах и клеточных культурах). Входит в состав таких продуктов, как Animal Cuts, ThermoNex.

Капсаицин. Вещество, ответственное за ощущение жжения при употреблении жгучего перца. Некоторые исследования подтверждают термогенный эффект, однако эффективность при похудении требует дальнейших исследований. Входит в состав многих жиросжигателей (экстракт перца).

Теперь про другие компоненты термогеников, которые собственно термогенным эффектом не обладают:

ДМАА, геранамин, герань – стимулятор, который обладает эйфорическим действием. Часто добавляется в предтренировочные комплексы для повышения работоспособности. С этой же целью он включается в жиросжигатели. Включен в список запрещенных веществ антидопинговым агентством WADA. В настоящее время большинство продуктов, содержащих данный компонент, либо исчезли с рынка, либо поменяли состав. Имелся в составе OxyelitePro, который производился до лета 2013 года.

РЕА, фенилэтиламин – вещество, обладающее стимулирующим и эйфорическим действием. Поднимает настроение, улучшает концентрацию. Повышает работоспособность на тренировке. При употреблении внутрь малоэффективен, так как разрушается очень быстро, однако часто включается в предтренировочные комплексы и жиросжигатели.

Стимуляторы щитовидной железы. К этой группе относятся вещества, именующиеся как гуггулстероны. Эти вещества стимулируют секрецию собственных гормонов щитовидной железой.

С одной стороны, на людей со склонностью к накоплению жира, связанной с недостаточностью щитовидной железы, такие препараты будут оказывать положительное влияние, повышая продукцию гормонов щитовидки. С другой стороны, при наличии любых заболеваний щитовидной железы необходима консультация врача перед приемом любых препаратов, ее стимулирующих. Комплексы, содержащие стимуляторы щитовидной железы – Lipo-6x и Animal Cuts.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА ЖИРОСЖИГАТЕЛЕЙ:

гипертония, болезни сердца и сердечно-сосудистой системы, гипертиреоз, почечная или печеночная недостаточность, некоторые заболевания ЖКТ.

При выборе термогеника нужно учитывать некоторые факторы. В частности, важно помнить, что индивидуальная переносимость каждого компонента разная. И что нормально переносил один человек, не обязательно хорошо будет переносить другой. Поэтому в любом случае вам придется действовать методом индивидуальной пробы среди положительно зарекомендовавших себя препаратов. То, что вы можете принять во внимание при выборе:

- высокая чувствительность к кофеину (про которую вы можете быть в курсе из-за жизненного опыта). Выбирайте комплексы с низким или средним содержанием;
- наличие заболеваний щитовидной железы. Перед приемом комплексов, содержащих ее стимуляторы, проконсультируйтесь с врачом;
- повышенная чувствительность к стимуляторам (например, ДМАА, если был опыт приема его в предтренировочных комплексах). Выбирайте комплекс без этого компонента.

Возможные ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ.

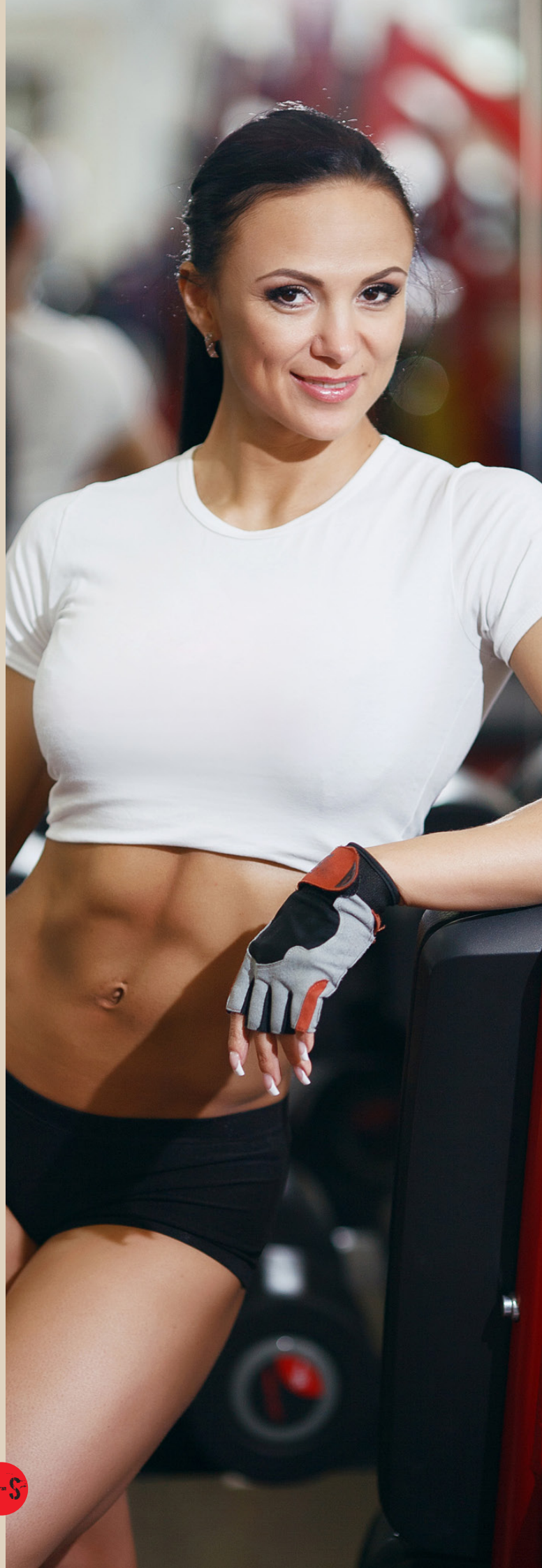
Побочные эффекты от правильно принимавшихся жиросжигателей, даже если они и появляются, как правило, обратимы. Правильный прием предусматривает строгое соблюдение инструкций по приему.

Запрещается комбинировать составы одного и того же действия разных производителей. Появление побочных эффектов и их выраженность зависят от вашей индивидуальной чувствительности (а это значит, что то, что вам не подошел один препарат, не означает, что вам вообще не подходят жиросжигатели). Возможные побочные эффекты при правильном приеме термогеников здоровыми людьми: тахикардия, повышение АД, возбуждение, бессонница, потливость, головная боль.

Особенности приема термогеников

Риск развития побочных эффектов, связанных с приемом жиросжигателей здоровыми людьми, можно снизить, придерживаясь нескольких простых правил:

1. Начинайте прием постепенно. Обычно производитель указывает рекомендацию начинать прием с одной капсулы, повышая затем количество капсул до суточной нормы. Не стоит игнорировать эту рекомендацию.
2. Не превышайте суточную норму кофеина. Нормально переносимое количество кофеина может отличаться у разных людей, однако с учетом того, что большинство жиросжигателей содержат высокую дозу этого вещества, стоит ограничить на время использования сжигателя потребление кофеинсодержащих напитков. Ни в коем случае не стоит совмещать (ни сиюминутно, ни в одни и те же сутки) прием жиросжигателя и предтренировочного комплекса, имеющего схожий состав. Будьте аккуратны также со спортивными напитками, содержащими гуарану, которая является источником кофеина.
3. Постарайтесь не употреблять жиросжигатель после 16 часов, если хотите избежать бессонницы.
4. Пейте больше жидкости! Вода используется нашим организмом для охлаждения, которое понадобится при повышении теплопродукции. Кроме того, кофеин обладает мочегонным действием. Обезвоживание повышает нагрузку на сердце, поэтому при приеме кофеина необходимо следить за водным балансом организма.



VS

Екатерина Красавина

Людмила Никитина



Лаборатория чемпионов



Эксклюзивный представитель на территории России компания ГЕОН.
Приглашает к сотрудничеству дистрибьюторов, спортивные магазины, аптеки и фитнес центры.

Фото: Артем Самигуллин.



АВТОР ЕВГЕНИЙ ХРЫЧКИН

ГИПЕРДОЗЫ ВИТАМИНОВ В СПОРТЕ

Спортсмены – это особый вид людей, со свойственными только им деформациями сознания в некоторых областях. Одна из таких деформаций – это максимализм без оглядки на здоровье. Максимализм проявляется во всем: повышенные и порой неадекватные нагрузки, потребление белка (400–500 г в сутки среди бодибилдеров не редкость), употребление фармакологических препаратов в дозах, в десятки и сотни раз превышающих медицинские нормы. Зачастую спортсмены делают это вполне осознано, так как ради достижения больших целей они готовы жертвовать здоровьем. Но тенденции современности таковы, что все больше простых людей приходит в фитнес-клубы просто привести себя в хорошую форму. И здесь начинается преемственность от спортсменов к обывателям, ведь тренируют их именно спортсмены.

Мое мнение, что у простых посетителей тренажерного зала приоритетом номер один должно стоять здоровье, а потом уже результаты. Поэтому спортивные принципы «добейся цели любой ценой» здесь не подходят. Об одной из распространенных деформаций я сегодня и хочу поговорить – это употребление повышенных доз на первый взгляд безобидных препаратов – витаминов.

Не редкость, когда спортивные витамины содержат по 1600 % от рекомендуемых суточных норм. Витамины – это вещества различного строения, необходимые для поддержания жизненных функций организма. Все они являются незаменимыми, и почти все не могут быть синтезированы организмом человека. Витамины не являются пластическим материалом и

источником энергии. Они выполняют роль катализаторов процессов, протекающих в организме. Водорастворимые витамины, как правило, входят в состав ферментов (катализаторов биохимических реакций), а жирорастворимые выполняют сигнальные функции прогормонов и гормонов. Что это означает? Что сами по себе витамины не выполняют полезной работы, они помогают протекать тем или иным процессам.

Поэтому, если витаминов не хватает, процессы протекают медленнее, недостаточно эффективно и, может быть, не полностью. Если какого-то витамина нет совсем, некоторые процессы, зависящие от него, могут остановиться полностью. Если витамина становится столько, сколько нужно для полноценного протекания той или иной реакции, то все становится на свои места и работает как часы. И если дальше увеличивать концентрацию витамина, то эффективность реакции уже не увеличивается, она уже и так получает достаточное количество катализатора. Вот этого и не понимают те, кто принимает лошадиные дозы витаминов.

Логика такая, что если, например, витамин B6 участвует в синтезе белка, то если его принимать в 20 раз выше нормы, то и анаболизм возрастет многократно. Если недостаток витамина C снижает иммунитет, то огромные его дозы могут поднять иммунитет до заоблачных высот. Так вот нет! Нормальное потребление витаминов обеспечит нормальное протекание всех процессов, а превышение норм никак эти процессы уже не улучшит. А вот побочные эффекты от препаратов будут расти с увеличением дозы.

Ихоть витамины считаются безобидными, но все же это химические препараты, и у каждого из них есть побочные эффекты. Особого разговора заслуживают жирорастворимые витамины, которые накапливаются в жировой ткани и могут быть довольно токсичными. Особенно витамин А. Меня порой шокирует, когда обычные здоровые люди принимают такой препарат, как «Аевит», только с целью восполнить потребности в витаминах А и Е. И, видимо, никто даже не читает инструкцию к нему, в которой раздел «Побочные эффекты» занимает чуть ли не полстраницы и пугает сильнее аналогичного раздела в описании анаболических стероидов. Кроме того, четко написано: «При применении препарата следует учитывать большое содержание в нем витамина А (100 тыс. МЕ), а также что он является лечебным, а не профилактическим ЛС». Все это касается практически любого витамина. Многократные превышения норм потребления в течение длительного времени

приведут в лучшем случае к удорожанию ваших походов в туалет, в худшем – развитию различных побочных эффектов. Я не буду сейчас рассказывать о каждом витамине, почитайте медицинские справочники, и у каждого витаминного препарата вы найдете побочные эффекты.

На самом авторитетном источнике по медицине – Pubmed – есть множество исследований на эту тему (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3153129>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3737019>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7885163>).

Согласно им передозировка витаминов может привести к нарушению коронарного кровообращения, гипертонии, тромбофлебиту, периферической нейропатии, атаксии, токсикозу печени, появлению аномалий у плода, спонтанным абортam, подагре, желтухе, появлению камней в почках и диарее.



Все вышесказанное касается и минералов, пожалуй, даже в большей степени. Водно-солевой баланс – очень тонкая штука, поэтому лучше позволить организму самостоятельно его регулировать и не вмешиваться. Избыток калия, магния, кальция может быть более опасным, чем их недостаток.

Вернемся к нашим реалиям. Несомненно, людям с повышенными нагрузками, коими являются все занимающиеся в тренажерном зале, требуется повышенное количество питательных веществ и витаминов. В наших суровых условиях витаминов из пищи может быть недостаточно. Повышенные нормы для спортсменов – это примерно нормы ВОЗ, умноженные на 2-3. Нормы некоторых витаминов можно рассчитать самостоятельно. Например, потребность витамина B1 составляет 0,4 мг на каждые 1000 ккал, B6 – 0,032 мг на 1 г потребляемого белка.

Поэтому спортсменам я все-таки рекомендую принимать поливитаминные комплексы. Но дозировки там должны быть адекватными, не более 100 % суточной нормы. Не надо забывать, что и из еды, питаясь правильно, вы получаете немалое количество витаминов и минералов. Рассчитывать на какой-то подъем сил от витаминов не следует. Они обеспечивают нормальное функционирование организма. Если был авитаминоз или гиповитаминоз, будет наблюдаться заметное улучшение состояния. Если дефицита не было, ничего не изменится.



СКИДКИ! 10% 15% 20%

АВТОР ДАРЬЯ КАРЕЛИНА

Клетчатка

Часто можно услышать утверждение: «Ешьте клетчатку. Это важно для вашего здоровья». Но возникает вопрос: как много клетчатки нужно есть и так ли это на самом деле важно?

Немного теории

Клетчатку мы получаем из растительных продуктов – это волокна стеблей, семян, несущие конструкции листьев и так далее. Это части растений, которые организм не может переварить совсем или переваривает частично. Давно существует известная классификация клетчатки с разделением на два подтипа: растворимая и нерастворимая. Рекомендуемая суточная доза – 25 граммов клетчатки.

Волокна, которые растворяются в воде, образуют гели в пищеварительном тракте, они называются растворимыми. Волокна, которые не растворяются в воде и проходят через тело без изменений, соответственно, получили название нерастворимых. Растительные продукты, как правило, содержат смесь обоих типов. Нерастворимые волокна преимущественно находятся в пшеничных отрубях, орехах и многих овощах. Их структура толстая и грубая. Растворимые волокна содержатся в овсе, бобах, ячмене и некоторых фруктах.

Согласно многим исследованиям, водорастворимые волокна могут снизить уровень холестерина, замедляют пищеварение, стабилизируя уровень сахара в крови, смягчают стул. Нерастворимые волокна помогают продвигать твердые отходы по кишечнику и выводить их быстро из организма, чтобы предотвратить запор и некоторые желудочно-кишечные заболевания. Но тут стоит отметить один очень важный факт. Недостаточно есть много клетчатки. Важно при этом соблюдать водный баланс. При недостатке воды можно наблюдать обратный эффект – проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Многие из этих утверждений до сих пор не получили однозначной научной поддержки. Но польза клетчатки неоспорима и подтверждена многими исследованиями. В обзоре, основанном на многочисленных научных работах и опубликованном в журнале Nutrition, однозначно говорится следующее. Люди, которые добавляют волокна в свой рацион, теряют больше веса, чем те, которые этого не делают. Помимо этого, они замедляют всасывание питательных веществ в кишечнике. А содержащие волокна продукты помогают чувствовать себя насыщенными из-за поглощения воды.



Со временем описанная выше классификация изменилась. Потому что существующие определения волокон не охватывали все функции клетчатки. В рамках каждого подвида существует множество различных волокон. Поэтому Министерство сельского хозяйства США избавилось от этих классификаций. Теперь есть две подкатегории: пищевые волокна и функциональные волокна.

Пищевые волокна. Неперевариваемые углеводы и лигнин, смесь полисахаридов, которые являются неотъемлемыми компонентами клеточной стенки растений или межклеточной структуры. Эти волокна проходят через тонкую кишку в толстую, где они могут быть частично или полностью ферментированы с помощью кишечных бактерий.

Функциональные волокна. Неперевариваемые углеводы, которые оказывают благотворное физиологическое воздействие на человека. Например, инулин известен как пребиотик, который способствует росту здоровых бактерий в кишечнике.

Стоит ли считать калории?

Другим преимуществом, которым часто манипулируют и которое вызывает споры среди фитнес-гуру, является утверждение о том, что клетчатка не дает энергии. Ешьте клетчатку, не учитывайте ее в рационе – казалось бы, все просто и понятно. Но этот вопрос более запутан, чем его преподносят.

Клетчатка действительно дает меньше энергии в виде калорий, потому что в меньшей степени усваивается. Нашему организму не хватает для этого ферментов. Но это не означает 0 калорий и 0 углеводов. Да, нерастворимые волокна не дают никакой энергии. Но есть и растворимые волокна, которые частично ферментируются с разной степенью брожения в зависимости от их типа.

Соответственно, дают некоторое количество энергии, когда разрушаются и усваиваются организмом. Одна из причин, почему калории из волокон могут быть отнесены в общий рацион, заключается в том, что бактерии в толстом кишечнике способствуют брожению волокна, производству химических веществ, которые поглощаются телом.



В толстой кишке молекулы растворимого волокна преобразуются в короткоцепочечные жирные кислоты, которые представляют собой несколько калорий. В этом смысле волокна можно рассматривать как вклад в общую калорийность. Диетологи не достигли консенсуса о том, как много энергии на самом деле поглощается вместе с клетчаткой. Текущие данные показывают, что выход в диапазоне от 1,5 до 2,5 ккал. Немного, но и не по нулям.

И тут возникает вопрос: считать или не считать?

Давайте посмотрим на это здраво. Вычитать клетчатку из рациона достаточно сложно, особенно опираясь на то, что каждый продукт содержит смешанные виды.

Не учитывать совсем продукты, богатые клетчаткой? Тоже не вариант.

Подсчет калорий на самом деле моделирует идеальные процессы, которые, как правило, дают разный результат в зависимости от особенностей организма человека.

Так стоит ли воинствовать против включения продуктов с клетчаткой в рацион и пытаться их исключать? Мы часто заходимся на вопросах калорий или каких-то микроидеях. Не лучше ли просто сконцентрироваться на сбалансированном рационе и считать все вместе? Все условно. Учитывайте жиры, белки, углеводы в целом. Только общие цифры макронутриентов являются тем, что на самом деле важно и чем мы можем управлять.





Грыжи и протрузии. Истинные причины

АВТОР ЕГОР РУБАНОВ

Хотелось бы поговорить о проблемах с позвоночником, межпозвоночных грыжах и протрузиях, уж очень много мифов и нелепостей приходится слышать по данной теме. Особенно смешно, когда начинают обвинять в этих проблемах приседания со штангой и становые тяги. Что опаснее: ходить в тренажерный зал или в офис на работу? Большинство из вас удивятся, но в офисе вы и получаете свои проблемы с позвоночником. Да, именно в офисе, когда сидите по несколько часов, не вставая, за монитором или просто за письменным столом, ибо нет ничего опаснее и вреднее для позвоночника, чем сидеть на своей пятой точке непрерывно. Хотя вру – есть еще вреднее воздействие – это сидеть в наклоне, а сидя в наклоне с весом в руках – вообще смертельно!

Задумайтесь над фактом сегодняшнего дня. Как вы думаете, в каком возрасте люди нашего времени получают проблемы с позвоночником в виде грыж и протрузий? Уже к 20 годам!

Я сам в шоке от такой статистики, но еще больший шок – это то, что 99 % из них ни разу не посещали тренажерный зал и штангу в глаза не видели, не то чтобы присесть с ней или делать становые тяги. Скажу честно: приседания и становые тяги вообще мало кто делает, ведь это по-настоящему крепкая, изматывающая мужская работа, а большинство сегодняшних парней и на парней-то не похожи.

Присесть и тянуть очень сложно, еще и при правильной технике, проще всего сесть, а лучше лечь в тренажер и создавать видимость тренировки, списывая все свои неудачи на отсутствие фармакологии. А объяснять нежелание присесть и тянуть опасностью получения травмы спины и коленей, хотя 99,9 % тренирующихся даже не задумываются, что присесть гораздо безопаснее для коленей, чем делать разгибания ног сидя

(откуда им знать, что коленный сустав испытывает перегрузки при выполнении работы, когда ступня не упирается в опору, проще говоря, не стоит на полу или на платформе тренажера).

А травму позвоночника в тренажерном зале больше 70 % людей получают не от приседов и даже не от становых и румынских тяг, а от всеми обожаемого подъема штанги на бицепс – вы в шоке от таких статистических фактов? А я нет, ибо вижу, с какой техникой парни выполняют это упражнение. Удивляюсь, что не больше 90 %, а всего лишь 70. Вернемся к нашим 20-летним инвалидам. Кто из вас задумался, почему они получили грыжи и протрузии в позвоночнике уже в таком юном возрасте, хотя еще лет 15 назад статистика показывала цифру в 35–40 лет? Кто виноват?

Конечно же, можно свалить вину на них самих, но это будет нечестно, ибо все начинается с дома и школы. Вспомните нашу с вами школу и уроки по 45 минут с 10-минутными переменами. Для позвоночника, особенно растущего детского, это жесть, вот вам и причина, первая и основная.

ЕГОР РУБАНОВ



Максимальное время, которое можно сидеть (при правильной осанке и индивидуально настроенном стуле и столе), равно 20 минутам, после чего нужно как минимум на 5 минут встать и размяться, кто из вас так поступает? По сколько сидят наши дети в школе на уроке, не вставая с места? По сколько уроков в день? Сколько раз в неделю? А дома вы контролируете их за компьютерными играми? Еще есть вопросы по поводу того, откуда берутся грыжи и протрузии в столь раннем возрасте?

А я уверен, что уже со дня на день объявят новую статистику, в которой уже школьники будут иметь эти проблемы в подростковом возрасте. Если бы эти детки хотя бы посещали тренажерные залы, делали бы необходимые упражнения на укрепление корсета мышц кора, то ситуация была бы гораздо лучше, но этого, к сожалению, не происходит. Это что касается долгого сидения, да еще в неправильном положении, но это не единственная проблема и причина. Вторая по списку, но не по значимости, – это проблема питания.

Вы все знаете, что нам с вами необходимо «топливо» для здорового и полноценного существования, но когда мы говорим «нам с вами» – это значит, что и суставам, и позвонкам, и всему организму необходимо полноценное питание. Кто сейчас, кроме людей, посещающих тренажерные залы, следит за своим питанием? Да практически никто, даже больше скажу – со школьной скамьи нас приучают, что надо быть проще и есть что дают. Но это неправильно, опасно и даже бесчеловечно по отношению к самому себе и к детям.

Питательные вещества должны поступать в организм, и питание должно быть полноценным, а не разнообразным. Эти необходимые питательные вещества к позвонкам доставляет кровь, конечно же, если вы позаботились, чтобы они присутствовали в вашем рационе. Но когда мы мало двигаемся и много сидим, этого не происходит, кровь не поступает в необходимом количестве к позвонкам, а если вы при этом еще и едите всякую ерунду и пьете мало воды или вообще

игнорируете ее в пользу газированных напитков, вы просто сами создаете себе грыжи и протрузии.

Лучше всего кровь подходит к позвонкам во время ходьбы, именно поэтому, если у вас есть проблемы со спиной или вы хотите их избежать, возьмите за правило ходить пешком перед сном как минимум 30–40 минут.

Во-первых, будете оберегать свои позвонки, а во-вторых, спать лучше будете.

Старайтесь пересмотреть свое отношение к жизни, больше по возможности ходите пешком, если вам до работы 10–15 минут, то преодолевайте это расстояние пешком. И детей своих настраивайте на данный путь преодоления расстояний, хотя бы коротких. Сходите в школу на родительское собрание и потребуйте вместе с другими родителями, чтобы на уроках после каждых 15 минут дети имели возможность встать на пару-тройку минут и размяться – это ваши дети, и вы в ответе за их здоровье.

Теперь вернемся к приседаниям и становым тягам – это отличные упражнения, и при грамотном подходе, при тренинге с головой вы будете получать от них только пользу. Эти два упражнения способны вызывать стресс, необходимый для выброса в кровь анаболических гормонов, которые отвечают и за рост мышц, и за жиросжигание, и за многие процессы, протекающие в нашем организме, особенно мужском.

Именно этими упражнениями при правильной технике и полноценном питании вы защитите свой позвоночник от проблем, таких как грыжи и протрузии. Я и сам получил и протрузии, и грыжи, но продолжаю советовать делать все эти упражнения. Почему? Да потому что я получил эти проблемы не на тренировках с «железом», а по своей глупости и из-за своего эго. Первую проблему я получил, когда помогал другу, желающему построить дом, но сэконобившему на разгрузочной технике, и в итоге мы с ним вручную разгружали 12-метровые бревна.



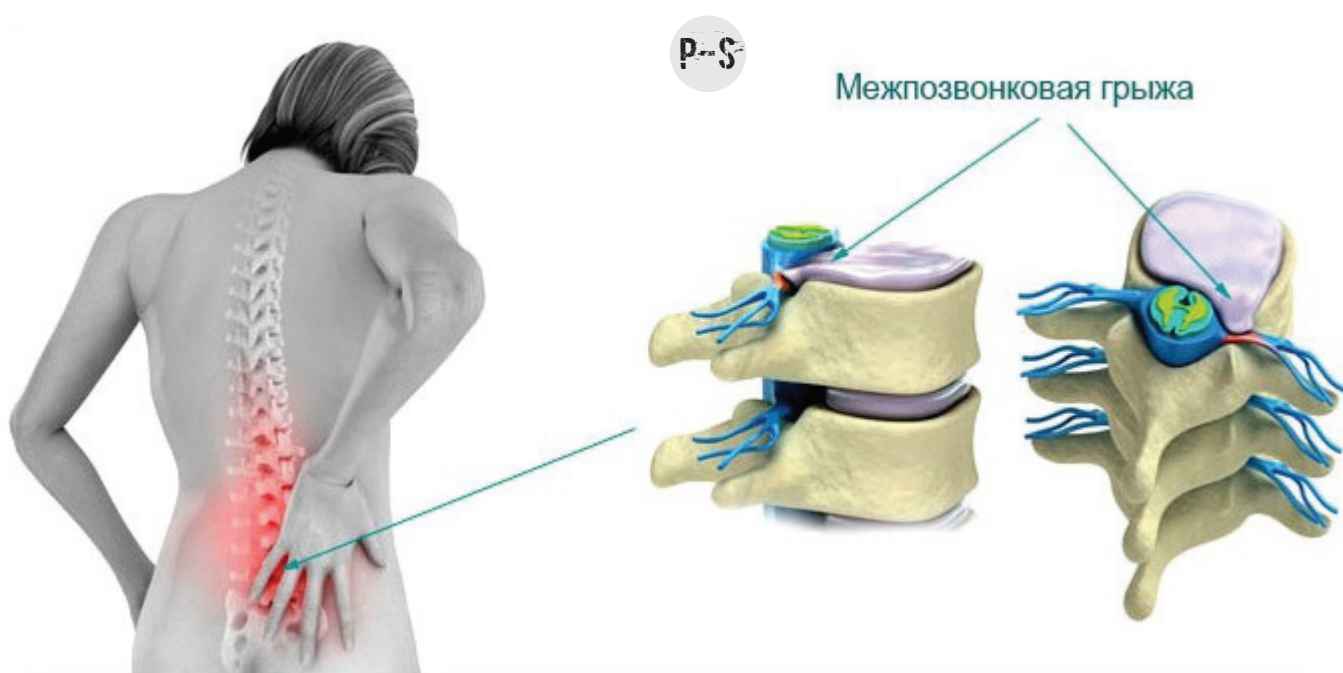
Естественно, я получил травму, но продолжал успешно тренироваться и делать как приседания, так и становые тяги. Второй раз и уже очень серьезно я пострадал, когда после 17 лет успешных и безопасных тренировок с «железом» решил выступить на соревнованиях по стронгмену. Подъемы и удержания автомобиля, неподъемных и огромных бетонных шаров и «Прогулка фермера» с бетонным блоком по 140 кг в каждой руке на время и расстояние плюс различные толчки бревен и подобные движения быстро убили мой позвоночник.

Вы уже поняли, что сидячее положение – самое вредное и неестественное для нас, его нужно избегать, лучше стоять или лежать и, конечно же, на работе и в школе не сидеть дольше 20 минут без перерыва. Помните о необходимости укрепления всего комплекса мышц кора и не забывайте о растяжке мышц, ведь я уже не раз указывал, что это может быть причиной протрузии и грыжи межпозвонкового диска. Если не делать растяжку, то от силовой работы, хотите вы того или нет, мышца укорачивается, и со временем такой укоротившийся бицепс бедра вызывает перенапряжение, постоянное давление на поясничный отдел позвоночника, что и приведет к травме и проблеме, к болям так уж точно, я уже не говорю о возможности разрыва самой мышцы и даже ее полного отрыва от кости.

Резюмируя все вышесказанное, можно и нужно сделать следующие выводы:

- Больше ходите пешком, меньше сидите и бегайте и ни при каких обстоятельствах не сидите в наклоне. И упаси вас бог поднимать что-то с пола из положения сидя (вспомните, как вы берете гантели с пола, когда собираетесь поработать лежа или сидя;
- Приседайте и выполняйте становые тяги, при грамотной технике они вам только помогут;
- Соблюдайте правильное, полноценное питание;
- Любую тренировку начинайте с гиперэкстензий и по возможности заканчивайте, лучший вариант – это горизонтальный станок;
- Вес при выполнении гиперэкстензий удерживайте в выпрямленных руках, это даст возможность работать более сконцентрировано и с большим отягощением;
- Пейте 2 л чистой воды в сутки и не убирайте жиры из своего рациона, конечно же, речь идет не о вредных трансгенных жирах;
- Не забывайте растягивать ваши мышцы после тренировки (слегка) и хорошенько каждым вечером перед сном.

Помните всегда восточную мудрость: позвоночник гибок – тело молодо!



Закупайся, жиробас! Самые низкие цены - только у нас.
Что бы раздеться было не зазорно, тело было как из порно.
Оформляй сейчас заказ, доставим быстро - высший класс!
Поможем каждому дрыщ - **RK-store.ru**



Интернет магазин - Rk-store.ru
Сообщество vk - vk.com/rk_store
Instagram - [rk_store_ru](https://www.instagram.com/rk_store_ru)
E-mail - support@rk-store.ru
Телефон - +7 (929) 905-33-08

A full-page photograph of a muscular man with a beard and short brown hair, shirtless, performing a cable exercise on a blue machine. He is leaning forward, gripping the handles with both hands, and his face shows intense concentration. The gym environment is dimly lit with blue ambient lighting. In the background, another person is faintly visible working out.

фотограф Александр Романов
модель Митрофанов Константин

АВТОРЫ ВЯЧЕСЛАВ ШАКИРОВ
ДЕНИС ЖИДКОВ

ПРОГРАММА НА «ВЗРЫВ»

Смысл данной программы в том, что первая неделя цикла «рвет» мышцу, то есть активно способствует появлению микротравм, задача остальных недель – не дать первой тренировке пропасть, создать условия для оптимального восстановления и роста мышц, обеспечивая своевременную доставку питательных веществ, повышение уровня тестостерона и дополнительный выброс соматотропного гормона.

Все недели работают на то, чтобы разрыв в «негативе» сработал на 100 %. И, как результат, вы получаете шаг вперед каждые 6–7 недель, и в данной схеме легко обнаружить недоработку спортсмена, что позволяет вовремя вмешаться, откорректировать и прогрессировать дальше, но это уже задача опытного тренера.

Комментарий чемпиона России Сергея Кулаева: *«Я хорошо помню эту программу, прибежал к ней в начале соревновательной карьеры. Считаю, что такие тренировки лучше делать не начинающим, а уже, скажем так, более продвинутым атлетам, чтобы шокировать мышцы, которые привыкли к монотонной работе. Сейчас я редко применяю данный цикл, так как я нашел тот стиль тренировок, который лучше подходит именно моим мышцам для роста, но и к таким стрессовым тренировкам я прибегаю до сих пор, так как это разгружает мою психику и стимулирует рост мышечных волокон».*

Данная схема тренировок рекомендована для опытных посетителей тренажерного зала, чей стаж составляет не менее трех лет. Программа будет полезна выступающим спортсменам и любителям, которые хотят выйти из плато. Правильное выполнение цикла гарантирует прирост мышечной массы. Не стоит тренироваться по предложенной схеме во время «сушки», так как программа подразумевает работу с субмаксимальными весами.

Планирование сплита

Тренировки рекомендуется проводить через день либо по схеме «два тренировочных дня плюс один день отдыха» или «два тренировочных дня и два дня отдыха».

Например:

1. Грудь, плечи
2. Бицепс, трицепс
3. Ноги
4. Спина

Собственно сама программа представляет собой семинедельный цикл, каждая неделя которого воздействует на определенный тип мышечных волокон и вызывает свой собственный гормональный отклик. Каждый кружок на схеме представляет одну неделю. Названия недельных циклов появились в ходе составления, модернизации и исправления программы и не имеют подчас никакого отношения к выполняемым упражнениям.

Перед началом семинедельного цикла важно подчеркнуть, что методом проб и ошибок многих выступающих спортсменов было сделано заключение, что все группы мышц стартуют с первого кружка, кроме ног, которые стартуют с пятой недели. До пятой недели ноги тренируем по произвольной программе. Выходят из цикла все группы мышц одновременно.

Первая неделя – «Негатив».

Вся тренировка выполняется в два упражнения. Первое – базовое на «разрыв» мышц, заключается в медленном опускании веса. Вы выполняете 3 подхода по 6 повторений. Второе упражнение – растягивающее, мы делаем задержку в нижней части амплитуды движения, выполняя 3 подхода по 12 повторений. Отдых между подходами – по самочувствию.

Примеры упражнений:

1. Грудь – жим лежа (медленные опускания штанги на грудь) – 3 по 6, разведения с гантелями лежа – 3 по 12.

2. Плечи – жим штанги из-за головы вверх (медленные опускания штанги), опускание штанги ниже уровня плеч до достижения ощущения растяжки.
3. Бицепс – сгибание рук со штангой стоя (медленные опускания штанги), сгибания рук с гантелями сидя с задержкой внизу, для достижения результата растяжки.
4. Трицепс – французский жим лежа, французский жим сидя с задержкой внизу.
5. Спина – подтягивания, тяга узким хватом к груди в горизонтальном тренажере (блоке).
6. Ноги – жим ногами в тренажере, Z-приседы.

Вторая неделя называется «Инсулин».

Тренировка выполняется одним упражнением на мелкие мышцы (руки, плечи, грудь) и двумя упражнениями на крупные (спина, ноги). Вы должны выполнить 20 повторений в 6 подходах. Отдых между подходами – 30 секунд. Очень важно правильно подобрать рабочий вес.

Примеры упражнений:

1. Грудь – сведение рук в тренажере «бабочка», жим штанги лежа под углом вверх.
2. Плечи – махи с гантелями в стороны стоя.
3. Бицепс – сгибания рук со штангой стоя.
4. Трицепс – французский жим лежа.
5. Спина – тяга блока к животу сидя, тяга блока широким хватом к груди сверху.
6. Ноги – разгибания ног, сидя в тренажере, жим ногами в тренажере.

Третья неделя называется «6+25».

Данная программа выполняется двумя упражнениями в суперсерии, первое силовое – на 6 повторений, второе специализированное (изолирующее) – на 25 повторений, общее количество подходов – 5. Отдых между подходами – 1,5–2 минуты.

Примеры упражнений:

1. Грудь – наклонный жим гантелей лежа; сведение рук в «Кроссовере», лежа на лавке под углом вверх.

2. Плечи – жим в «Тренажере Смита» из-за головы, махи с гантелями в стороны стоя.
3. Бицепс – сгибание рук со штангой стоя, сгибание рук с гантелями сидя.
4. Трицепс – французский жим лежа, разгибание рук в локтях в тренажере.
5. Спина – тяга блока широким хватом к груди; тяга хомута из верхнего блока, стоя в наклоне, к бедру.
6. Ноги – становая тяга на прямых ногах; сгибание ног, лежа в тренажере; приседания со штангой; разгибание ног, сидя в тренажере.

Четвертая неделя называется «10 по 10».

То есть 10 подходов по 10 повторений. В тренировке лишь одно упражнение. Отдых между подходами – 2 минуты. Задача данной недели – прервать ваш застой в росте, если такой произойдет. Это своего рода таблетка спасения, которую можно не принимать каждый цикл. Для этого метода лучше всего подходят общие базовые упражнения.

Пятая неделя – «Стриптиз», или «Сброс».

Тренировка выполняется одним силовым упражнением, в процессе которого количество повторов делается не на счет, а до отказа, пока есть силы, после чего вес снижают и без отдыха упражнение продолжается. Таких понижений, как правило, должно быть не менее четырех-пяти в трех подходах. Отдых между подходами – по самочувствию. Рекомендуются выполнять с партнером.

Примеры упражнений:

1. Грудь – жим в тренажере или жим гантели, лежа под углом вверх.
2. Плечи – жим из-за головы в «Тренажере Смита» или махи с гантелями в стороны.
3. Бицепс – сгибание рук со штангой стоя.
4. Трицепс – французский жим лежа.
5. Спина – тяга блока широким хватом к груди.
6. Ноги – жим ногами в тренажере.

Шестая неделя называется «Амплитуда»

21», или «Три семерки». Во время тренировки движения в подходе разделены на 3 амплитуды: со стартовой позиции до середины движения, от конечной позиции до середины и полная амплитуда. Стадии движения выполняются последовательно: 7 повторений начальной стадии, 7 повторений средней и так далее. Стадии движения следуют одна за другой без перерыва по 7 повторений в каждой, итого за подход мы делаем 21 повтор. Отдых между подходами – по самочувствию. Рекомендуется выполнять 1 или 2 упражнения в 3 подхода. Людям, у которых быстрый обмен веществ, лучше выполнять только одно упражнение.

Примеры упражнений:

1. Грудь – жим штанги, лежа под углом головой вверх или с гантелями.
2. Плечи – жим из-за головы в «Тренажере Смита» или со штангой.
3. Бицепс – сгибание рук со штангой стоя.
4. Трицепс – французский жим сидя.
5. Спина – тяга вертикального блока широким хватом.
6. Ноги – приседания в «Тренажере Смита».

Заключительная, седьмая неделя цикла называется «Предварительное утомление».

Данная тренировка по смыслу похожа на «6+25», только выполняется в обратном направлении и с другим количеством повторений, а именно: 20 повторений с легким весом, затем 8 повторений. Вы должны сделать 5 подходов. Отдых между подходами – 1,5 минуты. Например, вы качаете бицепс в «Тренажере Скотта» 20 раз и без паузы переходите к подъему штанги на бицепс на 8 повторений.

Примеры упражнений:

1. Грудь – сведение рук в тренажере «бабочка»; жим штанги, лежа под углом.
2. Плечи – махи с гантелями в стороны стоя, жим из-за головы в «Тренажере Смита» или со штангой.
3. Бицепс – сгибание рук в «Тренажере Скотта», сгибание рук со штангой стоя.
4. Трицепс – французский жим лежа, жим штанги лежа узким хватом.
5. Спина – тяга хомута из верхнего блока в наклоне к бедру + тяга широким хватом к груди из верхнего блока.
6. Ноги – разгибание ног, сидя в тренажере + приседания в «Тренажере Смита» или со штангой.



GOLDEN BAR

ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД способствует
повышению тонуса организма
и улучшает настроение

МИНДАЛЬ — отличный источник
витаминов и минералов, обладает
противосудорожными свойствами

Ядро из высококачественного ПРОТЕИНА
делает батончик незаменимым помощником
в достижении высоких результатов

Эксплозивная начинка
с ароматом ВАНИЛЬНОГО ПУНША

• **32% БЕЛКА В КАЖДОМ БАТОНЧИКЕ**

• **СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ**



NEW



Если Вы активный и целеустремленный человек, то протеиновый батончик станет незаменимым атрибутом Вашей жизни. Спортивные батончики очень удобны. Только представьте, Вам больше не надо тратить время на приготовление белкового коктейля, нет необходимости носить с собой шейкер.

С Golden Bar Вы быстро заметите результаты от тренировок, так как содержащиеся в продукте высококачественные белки и натуральные, надолго фиксирующие энергию, углеводы батончика помогут Вам не только укрепить, но и увеличить мышечную массу.

Вам несомненно понравятся превосходные вкусы батончиков, а также их особая хрустящая форма! Golden Bar — это лучший перекус для людей, стремящихся к поддержанию идеальной формы тела.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК,
ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ОБЕД ИЛИ ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС



Официальные Представительства ТМ «Maxler®»:
В Российской Федерации: ООО «Гринспорт», www.green-sport.ru
В Беларуси: ООО «Проспорт», www.sport-pitanie.by

Весь спектр продуктов торговой марки Maxler® и подробная информация на www.maxler.net



Как тренируется

Ларисса Райс

АВТОР ДЕНИС ЖИДКОВ



Ларисса Райс, возможно, самая известная спортсменка категории **Figure**, впервые побывала на российской земле осенью прошлого года, когда она представляла продукцию компании **Nutrex** на выставке **SN Pro**. Ей так понравилось в Москве, что следующая поездка состоялась буквально через две недели, когда Лариса прилетела на **Power Pro Show Moscow** – мероприятие, также сопровождавшееся выставкой спортивного питания.

Нашей редакции удалось наладить прекрасные отношения с Лариссой, которая, несмотря на свой брутальный вид, является очень милой и общительной девушкой.

Мы благодарны Лариссе за то, что она согласилась стать лицом 4-го номера нашего, еще совсем молодого, журнала.

В кратком интервью мы попросили ее поделиться своими текущими тренировочными заметками. Но не с той точки зрения, как должен выглядеть тренировочный сплит, а именно так, как он выглядит у Лариссы Райс.

Pro-Status Project: Ларисса, как часто Вы тренируетесь?

Ларисса Райс: Я в зале или на беговой дорожке шесть раз в неделю и один день полностью посвящаю отдыху от физических нагрузок для восстановления.

Есть ли отличия в тренировках во время подготовки и в межсезонье?

Единственное отличие – это количество кардио. Я сокращаю кардиотренировки в межсезонье. Кардио у меня очень разнообразное: я занимаюсь на велотренажере, бегаю спринты, плаваю в бассейне и занимаюсь функциональной подготовкой, используя собственный вес тела, можно назвать это плиометрикой.

Последнее время мне нравится заниматься боксом, это прекрасная тренировка на жиросжигание. Боксом я занимаюсь с инструктором. В настоящий момент меня тренирует **Дьюи Купер (двукратный чемпион мира 2000 года. – Примеч. переводчика)**. У меня коричневый пояс по бразильскому джиу-джитсу, а вот боксом я занялась недавно, поэтому не судите строго.

Опишите Ваш тренировочный цикл.

Сейчас у меня много кардио, поэтому кому-то мой сплит может показаться необычным.

Понедельник. Кардио на голодный желудок с утра. Вечером тяжелая тренировка ног.

Вторник. Функциональная плиометрическая тренировка на голодный желудок. Вечером тренировка по боксу.

Среда. Кардио на голодный желудок. Вечером тренировка спины и пресса.

Четверг. Функциональная плиометрическая тренировка на голодный желудок. Вечером тренировка на беговой дорожке на стадионе. Спринт.

Пятница. Кардио на голодный желудок. Вечером тренировка на плечи и пресс.

Суббота. Тренировка по боксу.

Воскресенье. День отдыха.

Я не стараюсь
больше набирать
мышечную массу,
мне достаточно
имеющихся
объемов

Опишите Вашу силовую тренировку.

Я не стараюсь больше набирать мышечную массу, мне достаточно имеющихся объемов. Например, в день спины я выполняю 9 разных упражнений, разбитых на 3 круга, таким образом, все выполняется суперсетом без отдыха между упражнениями.

Тренировка спины. Пример одного подхода:

Тяга верхнего блока – 25 повторений до отказа. Далее без паузы я выполняю тягу горизонтального блока на 20–25 повторений до отказа и заканчиваю подход тягой штанги к поясу в наклоне на 20–25 повторений.

Я выполняю 3 подхода, делая разные упражнения в каждом подходе. Получается интенсивная тренировка, обеспечивающая полную проработку всех мышц спины. Конечно, все мои тренировки сопровождаются приемом спортивного питания.

Перед началом кардиотренировок я принимаю Lipob и Amino Drive. Жиросжигатель помогает проснуться и разогнать обмен веществ, а порция аминокислот отвечает за сохранение мышечной ткани.

Перед силовыми тренировками принимаю предтренировочный комплекс Outrage.

Сразу после нагрузки принимаю белковый коктейль Muscle Infusion. Также порцию протеинового шейка употребляю перед сном.

Кто подписан на меня в социальных сетях, тот знает, что секрета из своей подготовки я не делаю. Вы можете следить за моими тренировками и оценить мои упражнения на странице в «Фейсбуке»: www.facebook.com/LarissaReisInc?fref=ts





АВТОР ДМИТРИЙ ДАВЫДИК

ГИРЕВОЙ СПОРТ.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТОЛЧОК.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК

ДМИТРИЙ ДАВЫДИК



В данном материале я постараюсь рассказать о методике тренировок классического толчка, которая, на мой взгляд, является наиболее эффективной.

Для начала хотелось бы сказать пару слов о технике выполнения этого упражнения. Для достижения хороших результатов в толчке, как, впрочем, и в любом другом упражнении, первое, что нужно сделать, – это поставить спортсмену правильную и оптимальную технику выполнения упражнения. По сути, сама техника выполнения толчка едина, и о ней я писал в предыдущем материале. Однако существуют некоторые нюансы, заключающиеся в особенностях стойки спортсмена в стартовом положении, выталкивания гирь, стойки спортсмена в положении фиксации. Все эти аспекты также играют немаловажную роль в достижении результата. Так как спортсмен-гиревик вынужден выполнять огромный объем работы, то для достижения высокого результата ему необходимо оптимизировать энергозатраты во время выполнения упражнения.

И в этом ему поможет правильное распределение нагрузки на мышечные группы во время выполнения упражнения, которое и заключается в особенностях стойки, выталкивания, фиксации.

Итак, первое, что хотелось бы порекомендовать спортсмену, – это наименее энергозатратное положение в стартовой стойке. Это достигается нешироким (чуть уже ширины плеч) расположением ног. Кроме того, ноги должны быть полностью выпрямлены и расслаблены. Это поможет разгрузить мышцы квадрицепсов, а также даст наиболее сильный импульс при выталкивании.

Далее, сам толчок. Здесь также есть несколько нюансов, которые помогут разгрузить мышцы при выполнении упражнения. Первое, что хотелось бы порекомендовать спортсменам, особенно легковесам, – более глубокий, по сравнению с первым, второй подсед при выталкивании. Это поможет снять часть нагрузки с рук. И второе – это более резкое выталкивание из стартового положения. Импульс должен быть таким, чтобы руки с гирями просто вылетели вверх под его воздействием. Это, кроме прочего, поможет исключить произвольный дожим гирь вверх. Однако особенностью такого движения может явиться то, что вверх, из-за сильного воздействия импульса при выталкивании, руки могут «сыграть» и уйти вниз под действием веса гирь.

Рекомендацией, позволяющей это исключить, может быть четкий контроль рук с гирями в верхней точке. Следующий нюанс, на который хотелось бы обратить внимание, – расслабление мышц квадрицепсов (именно данные мышцы ног несут наибольшую нагрузку в толчке) в положении фиксации. Этого можно достичь путем более резкого выпрямления ног при выходе из второго подседа с одновременным расслаблением квадрицепсов. Мышцы должны, так сказать, встряхнуться. И заключительный нюанс, на который хотелось бы обратить внимание, – расслабление рук в положении фиксации.

Для начала хотелось бы немного сказать о расположении рук в дужке гирь. Расположение должно быть таким, чтобы в верхней точке в положении фиксации кисть и предплечье составляли прямую линию, без заломов. Это поможет непрерывной циркуляции крови в мышцах предплечья и даст возможность их расслабить в положении фиксации.

Кроме указанных нюансов, спортсмен должен научиться расслаблению рук в стартовом положении и при сбросе гирь. Итак, рассмотрев некоторые технические нюансы выполнения толчка, можем перейти непосредственно к методике тренировок толчка.

Методика тренировок спортсменов в толчке основывается на циклической составляющей гиревого спорта в целом. То есть основой тренировок является увеличение выносливости спортсмена. Конечно, силовая составляющая также должна присутствовать, но я считаю, что вес гирь не так высок, чтобы спортсмен должен был иметь выдающиеся физические данные. Силовая составляющая в гиревом спорте ограничивается весовой адаптацией спортсмена к соревновательным снарядам. На начальных этапах подготовки весовая адаптация происходит вкупе с развитием функциональных возможностей. После подведения спортсмена к соревновательному весу гирь основной упор должен делаться на дальнейшее увеличение функциональных возможностей спортсмена.

Именно такой подход поможет в достаточной мере подготовиться к выступлению на соревнованиях и показать высокий результат. Предлагаю рассмотреть, как это работает при тренировках толчка.

Исходя из того, что основной соревновательный вес гирь для спортсменов-профессионалов в гиревом спорте – 32 кг, тренировочную нагрузку необходимо планировать так, чтобы по возможности плавно адаптировать спортсмена к весу гирь. Это достигается в первую очередь включением в

программу тренировок гирь-разновесов с шагом в 2 кг. Стартовый вес гирь можно выбрать исходя из текущих физических возможностей спортсмена. Также необходимо учесть и собственный вес спортсмена, поскольку начинать весовую адаптацию спортсмена весом 100 кг гирями, скажем, 14–16 кг не совсем целесообразно, если это не начинающий атлет с отсутствием достаточных физических и технических кондиций.

Следующим, даже параллельным этапом начала подготовки спортсмена будет увеличение его функциональных возможностей. Это достигается правильным планированием тренировочного процесса в плане выбора темпа выполнения упражнения, а также выбора временных отрезков подхода. Для того чтобы адаптировать спортсмена к соревновательному или проходочному темпу выполнения упражнения, эффективным решением будет увеличение рабочего темпа на тренировках. В зависимости от веса гирь, величины времени подхода, а также функциональных и физических возможностей спортсмена, рабочий темп выполнения упражнения на тренировке может варьироваться от 10 до 50 процентов планируемого на соревнованиях или контрольной проходке.

Принцип выбора временных отрезков в подходе заключается в выборе стартового (начало микроцикла) интервала и постепенном увеличении его от тренировки к тренировке вплоть до окончания микроцикла. Как видно, тренировочный план лучше делить на микроциклы с контрольной проходкой в конце каждого микроцикла. Для примера можно привести планирование недельной тренировочной нагрузки в микроцикле при подготовке к выступлению с гирями 24 килограмма. Планируемый результат на соревнованиях – 100 подъемов.

Понедельник
Толчок 24 кг: время подхода – 1 минута 30 секунд, темп выполнения упражнения – 1 минута – 12 подъемов, 30 секунд – 6 подъемов.

A female athlete with blonde hair tied back, wearing a pink sports bra and dark grey leggings, is in a low, athletic stance. She is holding a black kettlebell in her right hand, positioned near her right knee. Her left arm is extended forward, resting on a vertical metal pole. The background shows a gym environment with large windows and a tiled wall.

Чтобы адаптировать спортсмена к соревновательному или проходочному темпу выполнения упражнения, эффективным решением будет увеличение рабочего темпа на тренировках.

Отдых: 1 минута 30 секунд – 2 минуты 30 секунд.

Толчок 26 кг: время подхода – 1 минута 30 секунд, темп выполнения упражнения – 1 минута – 12 подъемов, 30 секунд – 6 подъемов.

Отдых: 1 минута 30 секунд – 2 минуты 30 секунд.

Толчок 22 кг: время подхода – 4 минуты, темп выполнения упражнения – 14-15 подъемов.

Отдых: 5 минут.

Рывок.

Отдых: 5 минут.

ОФП.

Отдых: 3-4 минуты.

Кросс 5 км.

Среда

Толчок 24 кг: время подхода – 2 минуты, темп выполнения упражнения – 12 подъемов в минуту.

Отдых: 2 минуты – 3 минуты.

Толчок 26 кг: время подхода – 2 минуты, темп выполнения упражнения – 12 подъемов в минуту.

Отдых: 2 минуты – 3 минуты.

Толчок 22 кг: время подхода – 5 минут, темп выполнения упражнения – 14-15 подъемов.

Отдых: 5 минут.

Рывок.

Отдых: 5 минут.

ОФП.

Отдых: 3-4 минуты.

Кросс 5 км.

Пятница

Толчок 26 кг: время подхода – 3 минуты, темп выполнения упражнения – 10 подъемов в минуту.

Отдых: 3-4 минуты.

Толчок 22 кг: время выполнения подхода – 6 минут, темп выполнения упражнения – 13-14 подъемов в минуту.

Отдых: 5 минут.

Кросс 5 км.

Суббота

Рывок.

Кросс 10 км.

Как видим, данная тренировочная программа направлена на весовую адаптацию спортсмена, что выражается в различном весе гирь в подходах. Также одновременно происходит тренировка функциональных возможностей:

высокий темп выполнения упражнения, относительно короткие интервалы отдыха и присутствие так называемых длинных подходов, когда спортсмен на фоне небольшой недовосстановленности после основных подходов выполняет работу более длительного характера также с повышенным темпом.

Из личного опыта скажу, что построение тренировочного процесса по такому методу дает значительный прирост функциональных возможностей организма.

Кроме того, в тренировочную программу периодически необходимо включать интервальные тренировки, когда работа выполняется в короткий промежуток времени (1-2 минуты), с малыми интервалами отдыха (30 секунд – 1 минута), с достаточно большим количеством подходов (6-12) и в достаточно высоком темпе.

Также, как видим, немаловажное значение для тренировочного процесса имеет бег.

Кроссовую тренировку целесообразно проводить в конце основной тренировки. Нагрузку при беге нужно распределять так, чтобы восстановиться после основной тренировки, а также иметь возможность нагрузить функциональную систему организма. Этого можно достичь путем деления беговой дистанции на отрезки, на протяжении которых спортсмен, благодаря выбору оптимального темпа, вначале восстанавливается после основной тренировки (бег в легком темпе), а затем производит постепенное ускорение, тем самым нагружая функциональную систему.



ФИТНЕС ДЛЯ СИЛЬНЫХ



**САМЫЙ БОЛЬШОЙ ЗАЛ В РОССИИ С СОБСТВЕННОЙ АРЕНОЙ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.**

**1500 КВ.М ОБЩАЯ ЗОНА. ПЛОЩАДЬ САМОЙ АРЕНЫ 700 КВ.М.
+ ЗАЛ 380 КВ.М + 200 КВ.М БОРЦОВСКИЙ КОВЕР.**

[VK.COM/CROSSFITIDOL](https://vk.com/crossfitidol)

8 495 507 8867
г. Москва, ул. Лавочкина, 23

[CROSSFITIDOL.RU](https://crossfitidol.ru)

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a green sports bra and colorful patterned leggings, is seated on a red gym machine. She is holding a handle attached to a cable, performing a back exercise. The background shows a gym setting with a window and some posters.

АВТОР АГРИКО САДЖАЯ
ФИТНЕС-МОДЕЛЬ ВЕРОНИКА МУСАТОВА,
ЧЕМПИОНКА РОССИИ ПО БОДИФИТНЕСУ

Красивая спина без стресса для позвоночника

ФОТО ДЕНИС ЖИДКОВ

Известно, что широкая спина помогает визуально уменьшить объем талии.

Но узкая талия – это не единственная причина, по которой стоит развивать мышцы спины. Первая и основополагающая причина состоит в том, что мышцы спины – это наш основной корсет, который, помимо поддержки позвоночника, обладает множеством второстепенных свойств. В нашей статье мы не будем перечислять все функции мышц спины, но попытаемся наглядно показать комплекс упражнений, который поможет достичь заветных V-образных пропорций.



Часто встречающейся ошибкой является слишком долгая задержка на одних лишь базовых упражнениях. Необдуманное следование тренировочным принципам «базы» – становая тяга, тяга в наклоне и тяга Т-грифа – может не привести к желаемым результатам. Женские тренировки не подразумевают создания большого мышечного массива на спине и тем более включения в работу трапециевидных мышц. Однако если вашим идеалом женской фигуры является кроссфит-стандарт – узкие плечи и большие трапеции вдобавок к широким квадрицепсам, то принцип базовых тренировок – ваш путь к успеху.

Стоит обратить внимание на то, что упражнения, показанные в нашей статье, следует выполнять под присмотром тренера. Комплекс не рассчитан на неопытных посетителей тренажерного зала, но прекрасно подойдет любителям со стажем занятий не менее 12 месяцев. Особенностью данного комплекса является возможность спродигрессировать в объеме широчайших мышц спины, избегая серьезной компрессионной нагрузки на позвоночник.



1. Тяга верхнего блока к груди с отведением ног за спину

Положение корпуса: 90 градусов по отношению к уровню пола. Ноги отводятся назад в максимальное положение, которое вам позволяет ваша гибкость. В верхнем положении мы обеспечиваем максимальное растяжение широчайших мышц спины. Во второй фазе движения мы сводим лопатки вместе и опускаем гриф вертикально вниз к верхней части груди, стараясь задержать перекладину в нижней точке. Отличительной особенностью данного упражнения является отсутствие фиксации бедер к валику тренажера, что позволяет сконцентрировать усилия изоляции широчайших мышц. Упражнение выполняется в 4 подходах на 12 повторений.



2. Тяга горизонтального блока к поясу одной рукой в стойке на колене

Исходное положение: корпус вертикально под углом 90 градусов, стоя на одном колене. Локоть прижат к туловищу, плечо отведено назад. Обращаем внимание, что если упражнение выполняется правой рукой, то опора осуществляется на левое колено. Плавно растягивайте широчайшую мышцу под воздействием веса на блоке, сохраняя прогиб спины. Далее тяните рукоять на себя, возвращаясь в исходное положение корпуса, максимально сократив широчайшую, выполните задержку. Упражнение выполняется в 3 подходах на 15 повторений.

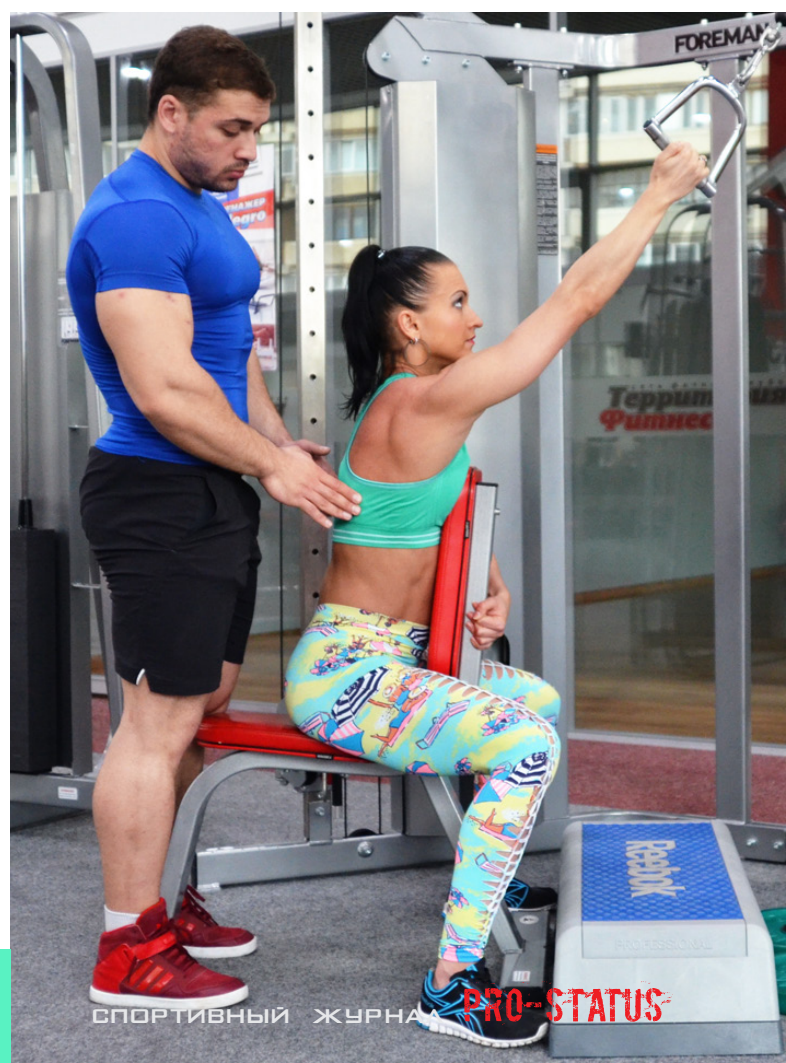
3. Тяга штанги в наклоне с упором на скамью

Данный вид упражнения относится к базово-изоляционным. Исходное положение: туловище прижато к скамье. Верхний край скамьи упирается в низ груди. Попробуйте самостоятельно определить удобный упор, который бы обеспечил комфортное положение. Опустите гриф вниз на вытянутых руках, растягивая широчайшие. Затем резко потяните гриф к низу груди, максимально сводя лопатки и отводя локти назад. Упражнение выполняется в 3 подходах на 15 повторений.



4. Тяга верхнего блока одной рукой

Это упражнение позволит вам качественно проработать нижнюю точку крепления широчайших. Исходное положение: сидя лицом к скамье. Убедитесь, что скамья закреплена и не начнет двигаться с вами во время тяги. Для фиксации скамьи вы можете использовать пару блинов и степ. Локоть рабочей руки прижат к туловищу, медленно отпустите руку вверх под весом блока, чувствуя растяжение широчайших. Далее отведите руку назад, максимально сокращая нижнюю часть боковых мышц спины. Упражнение выполняется в 3 подходах на 15 повторений.



5. Подтягивания с упором ног на «Римскую скамью»

Положение туловища под углом 45 градусов, руки держат перекладину широким хватом. Ноги упираются в скамью, которая расположена перед турником. Следите за тем, чтобы, выполняя подтягивание, вы не меняли угол наклона туловища и сводили лопатки в верхней точке движения. Если вам покажется, что подтягивания даются вам тяжело, смело помогайте себе ногами, снимая нагрузку с рук и мышц спины. Важно выполнить не менее 10 повторений в 3 подходах.



Данную программу можно применять один раз в две недели.

Тренировка всех больших мышц является серьезной нагрузкой на организм. Прием цитруллина до начала выполнения упражнений позволит вам повысить выносливость и сделать на 1-2 повторения больше привычного. Для максимально быстрого восстановления я рекомендую прием 5 граммов аргинина до и после тренировки. Не забывайте о полноценном рационе, ведь 70 % успеха вашей спины – это питание!

Редакция благодарит сеть клубов «Территория Фитнеса Печатники» за возможность проведения съемки.

сеть фитнес-клубов
**Территория
Фитнеса**

В наших продуктах вы не найдете

Сухое молоко ¹

Сахар ²

Плазму свиной крови ³

Пшеничный текстурат ⁴

Сладкую сыворотку ⁵

*Мы знаем,
что все это
вам не нужно.*

¹ Экономия до 10 %

² Экономия до 5 %

³ Сворачиваемость в кипятке,
а также белок по тестам + 10 %

⁴ Белок по тестам + 15 %

⁵ Экономия до 5 %



R-LINE SPORT
NUTRITION
RLINESPORT.RU



ФОТО АРТЕМ САМИГУЛЛИН,
АНДРЕЙ ЛИПАТОВ

Юлия Ленькина о тренировке ног

1. Все девушки хотят иметь красивые ягодицы, но большинство из них панически боится увеличения передней поверхности бедра. Что Вы думаете по этому поводу? Что можете посоветовать?

Качая ягодичные, в работу включается большое количество мышц, в том числе и квадрицепс. Но не нужно бояться, что передняя поверхность бедра увеличится. При соблюдении правильного режима питания и правильно подобранных тренировок и техники выполнения можно только улучшить внешний вид ног и ягодиц. В питании нужно стараться ограничивать употребление простых углеводов и жирной пищи. Объемы растут в основном из-за жировой прослойки. Выполнять упражнения желательно с небольшими весами на большое количество повторений – от 15 до 25, в зависимости от того, полная девушка или нет.

2. Как часто надо тренировать ноги, чтобы иметь красивый рельеф и округлые ягодицы?

Для красивого рельефа и округлых ягодиц тренировать ноги можно 2-3 раза в неделю, меняя упражнения и интенсивность тренировки.

3. Какие упражнения Вы считаете самыми эффективными для создания красивых ягодиц?

Для создания красивых ягодиц самым эффективным упражнением считается приседание. Бывает много вариантов техники выполнения. Например, с гантелями, со штангой на плечах, в «Тренажере Смита», а также с различной постановкой ног. В зависимости от этого, мы можем дополнительно задействовать определенную поверхность бедра. Также очень эффективное упражнение для ягодиц – это выпады. В данном случае рекомендую выпады назад. Выполнять можно с гантелями, со штангой на плечах или в «Тренажере Смита». «Мертвая тяга» создает подрезку ягодичных,

красиво разделяет бицепс бедра от ягодичных мышц. Также выполняется либо с гантелями, либо со штангой. Ну и конечно же, как дополнение к основным упражнениям – изолирующие (отведение ноги назад на блоке или в тренажере, подъем на мостик, разведения ног в тренажере сидя).

4. Стоит ли девушкам практиковать циклы «массы» и «сушки» или какие-либо другие? Или же можно планомерно сделать красивые ноги и ягодицы?

Если девушка очень худая, то для создания красивых ягодиц и ног нужно набирать массу, иначе не из чего будет все это лепить. А если девушка в нормальном весе и не хочет поправляться, то, конечно, не следует практиковать массонабор, можно планомерно подтянуть, округлить ягодицы и сделать красивые рельефные ноги.



5. Приведите, пожалуйста, пример одной своей тренировки ног.

Вот один из примеров моей тренировки ног:

1. Приседание плие в «Тренажере Смита».
 2. Приседание на одной ноге в «Тренажере Смита», вторая нога находится сзади на скамье.
 3. Выпады назад, стоя на платформе, в «Тренажере Смита».
- При выполнении этих упражнений следует строго соблюдать технику выполнения. Контролировать, чтобы колено не выходило за проекцию носка (во избежание травмы коленного сустава). И для того чтобы основная нагрузка ложилась на ягодичные, при подъеме продавливать пятками пол (можно положить под носочки блинчики), а также полностью не выпрямлять ноги, держать немного согнутыми в коленных суставах.
4. «Мертвая тяга» (другое название – «Румынская») с гантелями в руках. Под носки я подкладываю блинчики (для большего растяжения ягодичных и бицепса бедра). Постановка ног не шире уровня плеч, носки смотрят прямо. Делаю наклон как можно ниже, удерживая спину прямой. В нижней точке сжимаю ягодичы и при разгибании как бы тяну ягодичными, до конца не разгибаясь, все время удерживаю напряжение ягодич.
 5. Разгибание ног в тренажере.
 6. Отведение ноги назад в тренажере.
- Все упражнения выполняю по 3 подхода от 15 до 25 повторений. И в конце тренировки обязательно делаю один час кардио.

P-S



EXPO
FORUM

www.snpro-expo.com

+7 (495) 374 78 11

info@snpro-expo.com

ЕЖЕГОДНАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ
ВЫСТАВКА-ФОРУМ
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

SN PRO

EXPO FORUM 2015

21-22
НОЯБРЯ '15



www.SOKOLNIKI.com

Конгрессно-выставочный центр

ПАВИЛЬОН 4-4.1

НЕ ПРОПУСТИ!

Предварительная регистрация на сайте snpro-expo.com



CHAMPIONS CUP
INTERNATIONAL BODYBUILDING TOURNAMENT

Кубок Чемпионов 2015

Лучшие атлеты России и Европы!

21 ноября в рамках SN PRO 2015

павильон 4.1



ОРГАНИЗАТОР



- 35 000 посетителей, 29 стран, 170 компаний-участников, 140 брендов
- Популярные российские и зарубежные спортсмены
- Представители индустрии спортивного питания, поставщики услуг для фитнеса, одежда и аксессуары
- Эксклюзивные мастер-классы, семинары и лекции
- Разнообразные спортивные площадки с конкурсами и призами!

NUTREND®

VIRONIKA

AFS

АКАДЕМИЯ-Т
CHAMPIONS DIETS

2D

RUSSPORT



K. PYTEL PROJECT



RECORDSMEN

EXTRIFIT

TTFY

PUREPROTEIN

FitMax

WAT-N

ЕВРО
МАГАЗИН СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

WILLPOWER

GOOD DIRECT

freshtrading

GEON



VICTORY
DISTRIBUTION



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ программы

Приведенные ниже программы не являются постоянными в применении, то есть практикуются не круглогодично. В зависимости от целей, а также руководствуясь интуицией, спортсмены вносят изменения в свой тренировочный цикл, в связи с чем необходимо понимать, что любая программа практикуется какой-то ограниченный отрезок времени.

Назар Соколов

Сплит

Понедельник. Спина, бицепс бедра
Вторник. Грудь, трицепс
Среда. Отдых
Четверг. Ноги
Пятница. Спина, бицепс
Суббота. Отдых
Воскресенье. Плечи
До 70–80 % упражнений делается с акцентом на негативной фазе, отдых между подходами 1,5–2 минуты.

1-й день. Спина, бицепс бедра

1. Подтягивания узким хватом: 4×10–12;
2. Тяга Т-грифа: 4×10–12;
3. Тяга вверх «Хаммера» обратным хватом: 3×10–12;
4. Тяга нижнего блока узким хватом: 3×10–12;
5. Сгибание по одной ноге в «Хаммере»: 4×12–15;
6. Наклоны с гантелей: 3×10.

2-й день. Грудь, трицепс

1. Разведение рук с гирями, лежа на скамье вниз головой: 4×10;
2. Жим штанги на полу: 4×6–10;
3. Жим в «Хаммере» (середина): 4×10–12;
4. Разведение рук с гантелями на наклонной скамье: 4×12;
5. Французский жим гантелей на горизонтальной скамье: 4×8–12.

3-й день. Ноги

1. Икры стоя в наклоне у шведской стенки («ослик»): 4×15–25;
2. Наклоны у шведской стенки на бицепс бедра: 4×10–12;
3. Запрыгивания на тумбу (в режиме нон-стоп): 3×10–12;

4. Присед со штангой: 4×6–10;

5. Жим ногами: 3×10;

6. Разгибание ног: 3×10–12.

4-й день. Спина, бицепс

1. Тяга штанги в наклоне обратным хватом: 4×10–12;

2. Подтягивания широким хватом: 4×10–12;

3. Тяга гантелей в наклоне: 4×10–12;

4. Подъем штанги на бицепс: 4×10–12.

5-й день. Плечи

1. Тяга штанги в наклоне: 4×10–12;

2. Жим в «Хаммере»: 4×10–12;

3. Махи гантелей сидя через стороны: 4×10–12;

4. Подъем гантели перед собой: 4×12.



Олег Сегал

Тренируюсь я сейчас со специализацией на руки\дельты, тренировочная программа выглядит следующим образом:

Понедельник. Руки – тяжелая тренировка

1. Французский жим штанги лежа, гриф прямой, техника классическая – строго ко лбу – 5–6 подходов разминочных, 4 рабочих по 12–15 повторений;
 2. Разгибания на вертикальном блоке на трицепс вниз хватом сверху: 4×12;
 3. Французский жим гантелей лежа, одной рукой, обратным хватом: 4×12–15;
 4. Подъем гантелей на бицепс сидя, поочередно, хват наружу, без поворота кистей: 3×12–15;
 5. Концентрированный подъем на бицепс сидя, через колено, хват внутрь, без поворота кисти: 4×12–15;
 6. Подъем штанги на бицепс обратным хватом, гриф прямой: 4×12.
- Отдых в процессе работы над руками от 30 секунд до 1 минуты.

Вторник. Дельты – тяжелая тренировка

1. Разведения гантелей на заднюю дельту лежа на наклонной скамье: 4×12;
 2. Подъемы гантелей через стороны: 4×12;
 3. Отведения руки в сторону с гантелью одной рукой поочередно: 4×15;
 4. Тяги штанги к подбородку, хват широкий – шире плеч: 4×15;
 5. Отведения одной рукой в наклоне на заднюю дельту на скамье под углом поочередно: 4×15;
 6. Сгибания в запястьях со штангой за спиной стоя: 4×15–20.
- Отдых от 30 секунд до 1 минуты.

Среда. Грудь, спина

1. Жим штанги лежа: 2×15;
2. Разведения гантелей под углом 45 градусов: 2×12;
3. Тяга гантелей в наклоне, лежа на



- скамье, обеими руками: 2×12;
4. Тяга вертикального блока к груди: 2×12;
 5. Шраги с гантелями лежа на скамье: 2×12.
- Отдых 1,5–2,5 минуты.

Четверг. Плечи – легкая тренировка

1. Разведения на заднюю дельту в тренажере «Пек-дек»: 4×15–20;
 2. Тяга на заднюю дельту канатной рукоятью лежа на скамье: 4×12;
 3. Отведения одной рукой на нижнем блоке на среднюю дельту в сторону поочередно: 4×15;
 4. Тяга к подбородку на нижнем блоке канатной рукоятью: 4×15;
 5. Тяга гантелью на заднюю дельту одной рукой поочередно: 4×12–15.
- Отдых до 30 секунд.

Пятница. Руки – легкая тренировка

1. Подъем штанги на бицепс: 2×12;
2. Разгибания на вертикальном блоке на трицепс обратным хватом в наклоне, в стартовом положении кисть с рукоятью находится у противоположного плеча: 4×15;
3. Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя, одной рукой: 4×15;
4. Разгибания на трицепс сидя на верхнем блоке. Выполняется спиной к блоку, в стартовом положении рука с рукоятью блока – возле виска: 4×12;
5. Сгибания на бицепс на верхнем блоке ко лбу одной рукой, сидя к блокам лицом: 4×15;
6. Сгибания на бицепс, сидя боком к верхнему блоку, одной рукой: 4×12–15;
7. Разгибания из-за головы на блоке канатной рукоятью одной рукой: 4×12;
8. «Молот» на блоке канатной рукоятью: 4×15–20;
9. Французский жим лежа гантелью, одной рукой, хват нейтральный, поочередно: 4×12.

Отдых до 15 секунд.

Суббота. Бицепс бедра, пресс, голень

1. Становая тяга на прямых ногах: 3×12;
2. Подъем ног в висе: 2×12;
3. Подъем на носки сидя: 4×15;
4. Сгибания в запястьях стоя со штангой за спиной: 4×12–15.

Отдых 1,5–2,5 минуты.

Александр Барбашин

Рабочие подходы с большими весами, с нормальным отдыхом, программа психологически очень легкая, а по «физике» дала хорошую прибавку. За два месяца выросли рабочие веса в приседе, жимах, по объемам добавил. Нижеприведенные тренировки следуют через день. Получается одна неделя – три тренировочных дня, вторая – четыре. Тренирует меня также Денис Капустин.

1-й день. Ноги, голень

1. Сгибание ног лежа: 1×12, 2×8–10;
2. Сгибание ног стоя: 1×12, 2×8–10;
3. «Мертвая тяга»: 15, 12, 10;
4. Гиперэкстензия с весом (акцент на бедра): 3×17–20;
5. Голень стоя: 5×15.

2-й день. Спина, бицепс

1. Тяга штанги в наклоне обратным хватом: 1×12, 2×10;
2. Подтягивание широким хватом за голову с отягощением: 2×8–10;
3. Тяга одной гантели в наклоне: 2×8–10;
4. Подтягивание широким хватом к груди с отягощением: 2×10;



5. Подтягивание параллельным хватом с отягощением: 2×10;
6. Вертикальная тяга одной рукой с поворотом: 2×12–15;
7. Сгибание на бицепс сидя с гантелями: 4×12–15.

3-й день. Ноги, плечи

1. Разгибание ног сидя: 5×20;
2. Приседание со штангой: 12, 10, 4×4–7;
3. «Гакк-присед»: 12, 10, 3×6–8;
4. Приседание в «Смите»: 12, 3×6–8;
5. Трисет: махи в наклоне (3×12) + махи сидя в 1/2 амплитуды (3×20) + махи назад сидя в 1/2 (3×20).

4-й день. Грудь, плечи, трапеция

1. Жим штанги лежа: 15, 12, 10, 2×4–6;
2. Жим гантелей под углом: 12, 10, 2×6–8;
3. Разводка силовая с гантелями: 12, 2×10;
4. Жим штанги сидя из-за головы: 12, 10, 3×6–8;
5. Отжимание от брусьев с весом: 12, 2×8–10;
6. Жим одной гантелью из-за головы: 12, 2×8–10;
7. Шраги с гантелями: 12, 2×8–10.

Константин Митрофанов

Понедельник. Грудь + передняя дельта

1. Сведение рук в «Кроссовере» лежа на наклонной скамье: 15-15-12-12;
2. Жим рукояток лежа в «Кроссовере»: 12-12-10-10;
3. Сведение рук в тренажере сидя: 15-15-15;
4. Жим штанги на наклонной скамье в «Смите»: 10-10-10;
5. «Пулловер» стоя с блока «Кроссовера»: 20-20-20;
6. Махи перед собой: 15-15-15;
7. Жим стоя со штангой: 12-12-12.

Вторник. Спина

1. Подтягивания: 50 в сумме;
2. Тяга верхнего блока к груди широким хватом: 15-12-10-10;
3. Тяга в горизонтальном «Хаммере» одной рукой: 15-12-12-10;
4. Тяга верхнего блока к груди обратным хватом: 12-12-12-10;
5. Тяга верхнего блока к груди узким параллельным хватом: 12-12-12-10;
6. Гиперэкстензия: 15-15-15.

Среда. Отдых

Четверг. Плечи (средняя дельта + задняя дельта)

1. Махи гантелями в стороны стоя (15-15-12-12), далее два подхода полной пирамиды, гантели трех разных весов с одинаковым шагом между собой, выполняется 10 повторов с каждым весом, в сумме 50 повторов за подход. Пример: 10 кг × 10, 14 кг × 10, 18 кг × 10, 14 кг × 10, 10 кг × 10. Это один подход;
2. Махи гантелью в сторону одной рукой с отклонением корпуса: 15-15-12-12;
3. Тяга штанги к груди широким хватом: 12-12-10-10;
4. Отведение в тренажере на заднюю дельту: 15-15-12-12;
5. Махи гантелями в наклоне: 15-15-12-12;
6. Тяга гантелей на заднюю дельту в наклоне: 20-15-15-15.

Пятница. Руки

1. Принцип растянутого суперсета, 3 связки упражнений, подходы выполняются поочередно на бицепс и трицепс;
2. Французский жим лежа с веревочной рукояткой в «Кроссовере» (20-15-12-12) + сгибание рук с гантелями стоя (20-15-12-12);
3. Разгибание одной руки с гантелью из-за головы сидя (15-12-12) + сгибание руки с гантелью на «Скамье Скотта» (15-12-12);
4. «Кик-бек» в «Кроссовере» (15-15-15) + сгибание рук со штангой обратным хватом (15-15-15).

Суббота. Ноги

1. Сгибание ног лежа в тренажере: 20-15-12-12;
2. Сгибание ног сидя в тренажере: 15-15-12-12;
3. Жим ногами лежа: 10×20;
4. Разгибание ног сидя в тренажере: 4×15;
5. Сведение ног сидя в тренажере: 4×20;
6. Отведение ног сидя в тренажере: 4×20;
7. Подъем на носки в тренажере: 5×25.

Воскресенье. Отдых



Алексей Имеряков

Сплит

1. Ноги + икры
2. Спина + пресс
3. Грудь + плечи + икры
4. Руки + пресс

Отдых между днями – по самочувствию.

Отдых между подходами – по самочувствию. В базе и тяжелых сетах – 1–2, редко 3 минуты.

В изолирующих/«добивочных» упражнениях – 30–60 секунд, редко 1,5–2 минуты. Кардио каждый день 20–60 минут, по форме и самочувствию.

1. Ноги

Велотренажер 10 минут;

1. Приседания со штангой на плечах: 20, 15, 12, 10, 8, 6, 6 (рабочие/тяжелые/отказные только 1–2 последних подхода, редко 3);
2. Приседания со штангой на груди в «Смите»: 3–4×10–8;
3. Разгибание ног сидя: 4×20 + дроп-сет;
4. Выпады по залу со штангой: 3 подхода по 40 шагов примерно (выпады делаю, только если был недостаточно тяжелый присед);
5. Сгибание ног лежа: 4×10–20 + дроп-сет;
6. Гиперэкстензия с акцентом на ягодицы и бицепс бедра: 3×20;
7. Икры – любое: 4×15–20 + дроп-сет.

2. Спина

1. Подтягивание широким хватом: 4×8–10 + дроп-сет с «Гравитроном»;
2. Т-тяга: 15, 12, 10, 8;
3. Тяга верхнего «Хаммера» (акцент на низ широчайших): 4×12–15;
4. Горизонтальная тяга блока к животу сидя: 4×15–20 + дроп-сет;
5. «Пулlover» с канатом на верхнем блоке в «Кроссовере»: 3–4×20–30;
6. Пресс – любое: 4 отказных.

3. Грудь + плечи

1. Жим штанги лежа: 15, 12, 10, 8, 6 + дроп-сет;
2. Жим гантелей лежа на лавке под углом 30 градусов: 4×8–10 + дроп-сет;
3. «Кроссовер»: 4×15–20 + дроп-сет;

4. Махи с гантелями в стороны: 20, 15, 12, 10, 10 + дроп-сет;
5. Жим в тренажере для дельт сидя лицом к спинке: 4×8–10;
6. Икры – любое: 4×10–20 + дроп-сет.

4. Руки

1. Разгибание рук на блоке с канатом или рукояткой: 4×15–20 + дроп-сет;
2. Французский жим штанги лежа: 3–4×8–10;
3. Жим гантели из-за головы: 4×10–15 + дроп-сет;
4. Сгибание рук с прямой штангой стоя: 20, 15, 12, 10, 8 + дроп-сет;
5. Сгибание рук на лавке под углом 30–45 градусов: 4×10–15 + дроп-сет;
6. Сгибание рук в «Тренажере Скотта»: 4×10–20 + дроп-сет;

7. Пресс – любое: 4 отказных.



Ярослав Бабич

Я частенько меняю вспомогательные упражнения, чтобы развеять монотонность. Такие важные упражнения, как приседания, жим, подтягивания идут круглый год, а всякие выпады, «Пулловеры», различные блоки меняю по желанию, руководствуясь интуицией.

Понедельник. Квадрицепс, легкая тренировка, бицепс бедра

1. Приседания: 1×25, 20, 15, 12, 10;
2. Фронтальные приседания: 4×12;
3. Жим ногами: 4×15;
4. Разгибание ног сидя: 4×20;
5. Сгибание ног лежа: 4×15;
6. Голень в станке: 4×30.

Вторник. Грудь, передняя и средняя дельта

1. Жим в «Тренажере Смита» под углом 30 градусов: 1×15, 12, 10, 8, 6, 4;
2. Отжимание на кольцах параллельно полу: 4×12;
3. «Бабочка»: 4×12;
4. «Кроссовер» снизу вверх: 4×12;
4. Махи гантелями стоя перед собой ладонью вверх: 4×12;
6. Разведение гантелей в стороны: 5×12.

Среда. Спина, задняя дельта

1. Подтягивания с весом: 4×10–12;
2. Тяга штанги в наклоне: 1×15, 12, 10, 8, 6;
3. Тяга гантели в наклоне поочередно: 4×10;
4. Шраги: 4×15–12;
5. Разведение гантелей в наклоне: 4×12;
6. Разведение перекрестным хватом в «Кроссовере»: 4×12.

Четверг. Бицепс бедра, голень

1. Сгибание ног сидя: 4×15;
2. Сгибание ног лежа: 4×15;
3. Выпады в «Смите» назад: 4×15;
4. Тяга на прямых ногах: 1×20, 15, 12, 8;
5. Голень в станке сидя: 4×15;
6. Голень в станке стоя: 4×30.

Пятница. Руки

1. Сгибание со штангой стоя: 5×10;
2. Французский жим лежа: 5×12;
3. «Молот»: 4×12;

4. Жим лежа узким хватом: 4×10;

5. Сгибание + разгибание на блоке: 3×30.

Суббота. Дельты

1. Вертикальная тяга к подбородку стоя: 5×12;
2. Махи в стороны стоя: 5×12;
3. Разведения с гантелями в наклоне: 5×12;
4. Разведение перекрестным хватом в «Кроссовере»: 4×12;
5. Шраги стоя: 5×15.

Воскресенье. Отдых



Иван Кочетков

1-й день. Грудь, бицепс

1. Жим гантелей лежа: $6 \times 12-15$, первые два – разминочные, с каждым подходом вес увеличиваем;
2. Жим штанги под углом: 5×12 , первый подход разминочный;
3. Жим в «Смите» широким хватом + разводка под углом 15 градусов: 4×20 , веса небольшие;
4. Подъем штанги на бицепс + сгибание гантелей сидя под углом 45 градусов: $5+4 \times 12-15+15-20$, первый подход в подъеме штанги разминочный. Вес прибавляем только на штанге;
5. Сгибание «молот»: 4×12 , тяжелые веса;
6. Сгибание руки в тренажере: $5 \times 15-20$.

2-й день. Ноги

1. Приседание со штангой: $6 \times 12-15$, первые два – разминочные;
2. Жим ногами в узкой постановке ног: 4×15 ;
3. Выпады с гантелями: 4×12 ;
4. Разгибание ног: $4 \times 20-25$.

3-й день. Отдых

4-й день. Спина, бицепс бедра

1. Подтягивания: 5 до отказа;
2. Тяга штанги к поясу: $4 \times 12-10$, вес увеличиваем в каждом подходе;
3. Тяга гантели в наклоне: $4 \times 12-10$;
4. Тяга блока к животу: $4 \times 15-20$, максимальное растяжение;
5. Сгибание бедра лежа: $5 \times 12-15$, первый – разминочный.

5-й день. Плечи, трицепс

1. Тяга штанги к подбородку: $4 \times 15-20$;
2. Жим гантелей: $4 \times 12-15$;
3. Махи в стороны сидя: $5 \times 20-15$, вес прибавляем – повторы убавляем;
4. Махи в наклоне на заднюю дельту: 5×12 ;
5. Французский жим: $6 \times 12-15$, первые два – разминочные;
6. Разгибание одной гантели из-за головы двумя руками: 4×15 ;
7. Разгибание канатной рукояти: 5×15 .

6-й день. Отдых

7-й день. Отдых



Александр Кодзоев

Понедельник. Грудь

1. Жим горизонтальный в «Машине Смита»: 3×8–12;
2. Жим в «Машине Смита» под углом: 3×8–12;
3. Горизонтальный жим в «Хаммере»: 3×8–12;
4. Голень – любое упражнение: 6×10–20.

Вторник. Спина

1. Тяга верхнего «Хаммера» широким хватом: 3×8–12;
2. Тяга верхнего блока за голову: 3×8–12;
3. Тяга верхнего «Хаммера» узким хватом: 3×8–12;
4. Тяга нижнего «Хаммера»: 3×8–12;
5. «Пулловер»: 3×12–15;
6. Низ спины – любое упражнение: 3×10–15;
7. Голень – любое упражнение: 3×10–20.

Среда. Дельты

1. Разведения на тренажере назад: 3×10–15;
2. Жим в «Машине Смита» из-за головы + разводка гантелей в сторону (суперсет): 3×8–12;
3. Жим «Хаммера» на передний пучок дельт: 3×8–12;
4. Голень – любое упражнение: 3×10–20.

Четверг. Руки

1. Жим узким хватом + подъем со штангой на бицепс стоя (суперсет): 3×8–12;
2. Подъем штанги на «Скамье Скотта» + отжимание от брусьев (суперсет): 3×8–12;
3. Голень – любое упражнение: 6×10–20.

Пятница. Ноги

1. Жим ногами: 3×8–10;
2. «Гакк-приседания»: 3×8–10;
3. Фронтальные приседания: 3×10–12;
4. Сгибания сидя: 4×10–12;
5. Голень – любое упражнение: 6×10–20.

Суббота и воскресенье: отдых



Александр Приходько

В период межсезонья я перехожу на 4-дневный сплит, то есть 4 тренировки в неделю. Сплит выглядит следующим образом:

Понедельник. Ноги

1. Сгибание ног лежа: 5×15–12;
2. Разгибание ног сидя: 5×15–12;
3. Приседания в «Машине Смита»: 5×15–12;
4. Жим ногами: 5×15–12.

Вторник. Грудь, бицепс, пресс

1. Жим штанги лежа: 5×15–6;
2. Жим штанги под углом в «Машине Смита»: 4×10–12;
3. Разведения гантелей лежа: 4×12–15;
4. «Кроссовер»: 4×12–15;
5. Бицепс со штангой стоя: 4×10–12;
6. Сгибание на бицепс с гантелями хватом «молот»: 4×10–12;
7. Сгибание рук в «Кроссовере»: 4×12;
8. Два упражнения на пресс по желанию: 4×20–30.

Четверг. Плечи, трицепс

1. Жим штанги из-за головы в «Машине Смита»: 5×15–12;
2. Махи гантелей в стороны: 4×12–15;
3. Махи гантелей перед собой: 4×12–15;
4. «Пек-дек»: 4×12–15;
5. Махи гантелей в наклоне: 4×12–15;
6. Трицепс на блоке: 4×12–15;
7. Французский жим со штангой лежа: 4×12–15;
8. Трицепс на блоке поочередно каждой рукой обратным хватом: 4×12–15.

Пятница. Спина, икры

1. Подтягивание широким хватом к подбородку: 4×12;
2. Тяга гантелей в наклоне: 4×12;
3. Тяга узким хватом на блоке к груди: 4×12;
4. Горизонтальная тяга в тренажере «Хаммер» поочередно каждой рукой: 4×12;
5. Горизонтальная тяга на блоке: 4×12;
6. Два упражнения на икры по желанию.

Суббота и воскресенье: отдых



Алексей Кузнецов

Сплит:

Понедельник. Грудь

Вторник. Задняя поверхность бедра, голень

Среда. Плечи

Четверг. Спина

Пятница. Руки

Суббота. Переднее бедро

Воскресенье. Выходной

Тренинг у меня в основном интуитивный, что касается выбора упражнений. По рабочим подходам выполняю 1–2 разминочных подхода на 15 повторений и 4 рабочих по 8–10. В каждом упражнении и подходе стараюсь работать до полного отказа (в зависимости от цикла и периода подготовки). При этом выполняю упражнения максимально сконцентрировано и плавно, не используя ни малейшего читинга. Вот примерный тренировочный план на неделю:

1-й день. Грудь

1. Жим гантелей на горизонтальной скамье;
2. Жим гантелей на наклонной скамье;
3. Приведение гантелей на наклонной скамье;
4. «Кроссовер» на наклонной скамье;
5. Отжимания от брусьев.

2-й день. Заднее бедро, голень

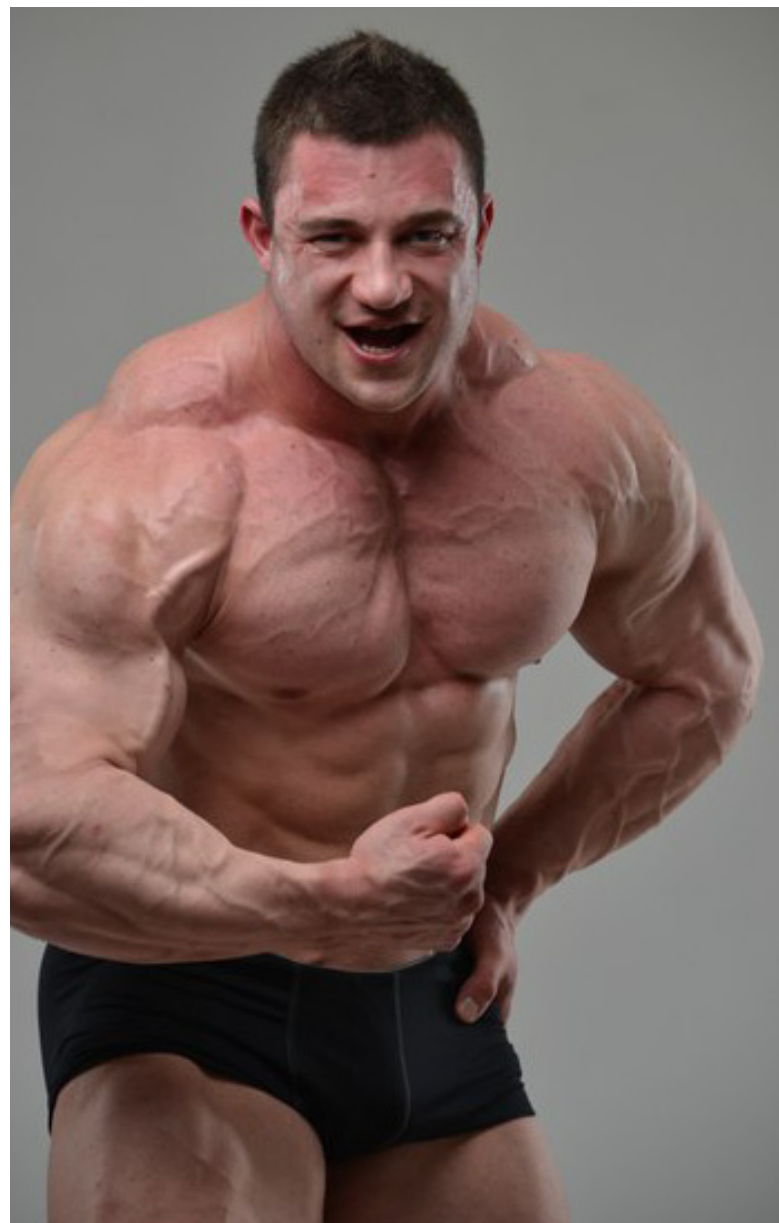
1. Сгибание голени лежа;
2. «Маятник»;
3. «Мертвая тяга» на прямых ногах;
4. Сгибание голени в тренажере поочередно;
5. Сгибание стопы стоя в тренажере (подъемы на носки стоя);
6. Сгибание стопы сидя в тренажере.

3-й день. Плечи

1. Вертикальный жим гантелей вверх;
2. Тяга штанги к подбородку;
3. Отведение гантелей через стороны стоя;
4. Отведение предплечья в тренажере сидя;
5. Сгибание плеча в упоре на наклонную скамью (отведение гантелей на заднюю дельту);
6. Горизонтальное отведение назад в тренажере.

4-й день. Спина

1. Подтягивания широким хватом;
2. Тяга штанги к поясу в наклоне;



3. Тяга гантелей в упоре на наклонную скамью;
4. Вертикальная тяга обратным хватом;
5. «Пулловер» на блоке с канатным тросом.

5-й день. Руки

1. Разгибания предплечья на верхнем блоке (прямой гриф);
2. Французский жим лежа;
3. Разгибание предплечья с гантелью из-за головы (поочередно);
4. Сгибание предплечья со штангой стоя (EZ-гриф);
5. Сгибание предплечья с супинацией на нижнем блоке;
6. «Молотки» стоя.

6-й день. Переднее бедро

1. Разгибание голени в тренажере сидя;
2. Жим ногами в тренажере лежа;
3. «Гакк-присед» в тренажере;
4. Выпады в «Тренажере Смита»;
5. Приседания со штангой на плечах.

7-й день. Выходной

Денис Гусев

Моя программа в начале «сушки».

Ближе к старту, когда сил совсем мало, нагрузку сокращаю. Убираю 1–2 упражнения.

Понедельник. Ноги

1. Фронтальные приседания в «Машине Смита»: 7×10;
Отдых между подходами – 45–60 сек.
2. Приседания в «Гакке»: 3×25–30;
3. Суперсерия:
Разгибание голени: 3×20 (фиксация в верхней точке);
Сгибание голени: 3×20.
4. Сгибание голени стоя, одной ногой: 3×14 на каждую ногу, 3 круга без остановки × 3 подхода;
5. Суперсерия:
Икры сидя: 3×20;
Жим на икры в тренажере: 3×20.
6. Упражнения на мышцы шеи: 3×20.

Вторник. Спина

1. Подтягивание на перекладине: 4×16;
 2. Т-тяга: 4×14–16;
 3. Вертикальная тяга в «Хаммере»: 3×16;
 4. Горизонтальная тяга в «Хаммере» одной рукой: 3×10 на каждую руку по 3 круга без отдыха × 3 подхода;
 5. Тяга к низу прямыми руками на верхнем блоке: 5×10 с отдыхом 30 секунд;
 6. Пресс: 3×20;
- Кардио – 45 мин.

Среда. Плечи

1. Жим сидя в «Смите»: 5×12 с отдыхом 30 секунд × 2–3 подхода;
2. Жим вверх в тренажере: 3×16;
3. Суперсерия:
Тяга к подбородку в «Смите»: 4×14;

Отведение плеча в сторону с гантелью стоя: 4×12.

4. Суперсерия:

Шраги в «Смите»: 3×20;

Отведение плеча назад в тренажере: 3×16;

5. Отведение плеча в сторону в тренажере: 5×14, 30 секунд отдых между подходами;

Кардио – 45 мин.

Четверг. Кардио – 45 мин.

Пятница. Грудь

1. Жим штанги под углом 30 градусов: 5×20–16;

2. Жим гантелей лежа, под углом: 4×14–16;

3. Сведение рук в «Кроссовере» на нижних блоках: 3×16;

4. Сведение рук в тренажере: 5×16, 30 секунд отдых между подходами;

5. Упражнения на мышцы шеи: 3×20;

6. Пресс: 3×20;

Кардио – 45 мин.

Суббота. Руки

1. Суперсерия:

Разгибание предплечий на верхнем блоке: 5×12, 30 секунд отдых между подходами;

Сгибание предплечий с прямой штангой: 5×12, 30 секунд отдых между подходами;

Таких 2–3 серии.

2. Суперсерия:

Разгибание предплечий на верхнем блоке обратным хватом: 5×12, 30 секунд отдых между подходами;

Сгибание предплечий на нижнем блоке:

5×12, 30 секунд отдых между подходами; 2 серии.

3. Суперсерия:

Разгибание предплечий на верхнем блоке одной рукой, по очереди: 3×10 (на каждую руку);

Концентрированные сгибания с гантелью в упоре: 3×10 (на каждую руку); 3 серии.

4. Суперсерия:

Отжимания на брусьях: 3×20;

Бицепс в тренажере: 3×16; 3 серии.

5. Пресс: 3×20;

Кардио – 45 мин.

Воскресенье. Отдых.

Оби Винсент

Лучшая программа для моего тела была смесью силовой тренировки и высокообъемного тренинга. Я замечал, что определенные части моего тела (задняя поверхность бедра) реагируют хорошо на низкообъемные тренировки, в то время как другие (квадрицепсы и грудь) реагируют очень хорошо на сверхобъемные тренировки. В целом я практикую сверхвысокообъемный тренинг: качаю мышцу до тех пор, пока не почувствую, что полностью «разрушил» ее. Если бы мне предложили выбрать три самых важных для меня упражнения, то я бы остановился на этих:

1. Приседания. Пожалуй, лучшее базовое упражнение, которое позволит вам построить огромные ноги.
2. Подтягивания. Не могу представить свои тренировки без этого упражнения, оно прекрасно подходит для всеобъемлющего построения шикарной спины. Не забывайте про различные вариации хватов.
3. Становая тяга. Считаю, это фундаментальное упражнение, которое позволит развить превосходную поясницу и бицепс бедра.

Понедельник. Спина

1. «Мертвая» тяга: 5×12, 10, 8, 5, 5 повторений;
2. Подтягивания широким хватом с отягощениями: 4×12;
3. Тяга гантели в наклоне: 4×15;
4. Тяга горизонтального блока: 4×15;
5. Тяга верхнего блока к груди: 4×12 (последний подход – дроп-сет);
6. Тяга верхнего блока обратным узким хватом: 4×12 (последний подход – дроп-сет);
7. Подъемы ног в висе на перекладине: 3 до отказа;
8. Скручивания в блоке: 3 до отказа;
9. Скручивания на шаре: 3 до отказа.

Вторник. Дельты/трапеции

1. Жим штанги стоя: 10×10;
2. Шраги: 10×10;

3. Жим гантелей сидя с супинацией: 3×12;

4. Махи гантелей через стороны: 3×12;

5. Махи в «Кроссовере»: 3×20.

Среда. Квадрицепс/бицепс бедра

1. Разгибания ног: 5×25;
2. Приседания: 5×12;
3. Выпады (ногу назад): 5×10 на каждую ногу;
4. Жим ногами: 5×20;
5. Шагающие выпады: 3×50 шагов;
6. Тяга штанги на прямых ногах: 5×8;
7. Сгибания ног стоя: 5×8;
8. Выпады со штангой на платформу: 5×12;
9. Сгибания ног лежа: 5×10.

Четверг. Бицепс/трицепс

1. Подъем EZ-штанги на бицепс: 4×12;
2. Подъем EZ-штанги на бицепс верхним хватом: 4×12;
3. Обратные отжимания от лавки: 4×12;
4. Подъем гантелей на бицепс сидя, в наклоне: 4×12;
5. Французский жим: 4×12;
6. Жим штанги узким хватом: 3×12;
7. Подъем гантелей на бицепс «молот»: 3×12;
8. Сгибания рук в блочном тренажере с веревкой: 3 до отказа;
9. Разгибания рук в блочном тренажере с веревкой: 3 до отказа.

Пятница. Грудь

1. Сведения рук в «Кроссовере»: 4×20;
2. Жим гантелей в наклоне 45 градусов: 5×12;
3. Отжимания на брусьях: 5×12;
4. Разводка в наклоне 45 градусов: 5×12;
5. Жим штанги в отрицательном наклоне: 3×12;
6. Отжимания от пола: 3 до отказа;
7. Сведения рук в «Кроссовере»: 2 дроп-сета.

Суббота. День активного восстановления. Занятия йогой и растяжка

Воскресенье. Квадрицепс/бицепс бедра

1. Разгибания ног: 5×25;
2. Приседания: 5×12;
3. Выпады (ногу назад): 5×10 на каждую ногу;

4. Жим ногами: 5×20;
5. Шагающие выпады: 3×50 шагов;
6. Тяга штанги на прямых ногах: 5×8;
7. Сгибания ног стоя: 5×8;
8. Выпады со штангой на платформу: 5×12;
9. Сгибания ног лежа: 5×10.



Дмитрий Драгун

Тренировочный сплит в межсезонье Сплит 4+1

Пн. Ноги

Вт. Грудь, средняя дельта

Ср. Спина, задняя дельта, трапеции

Чт. Бицепс, трицепс

Пт. Отдых

И опять 4 дня тренировок.

Все жимовые упражнения выполнялись с акцентом на негативную фазу, отдых между подходами – 1–1,5 минуты.

Ноги

1. Разгибания бедра в тренажере: 4×15;
2. Приседания со штангой (фронтальные приседания в «Смите»): 4×10–12;
3. Приседания с узкой постановкой ног в тренажере Гаккеншмидта: 3×15;
4. Выпады со штангой (3×15) на каждую ногу;
5. Сгибания бедра в тренажере: 4×15;
6. Становая тяга на прямых ногах (наклоны со штангой): 4×12;
7. Подъемы на носки стоя, в наклоне («ослик»): 3×15–25;
8. Жим платформы носками: 3×8–12.

Грудь, средняя дельта

1. Жим штанги (гантелей), лежа на горизонтальной скамье, негатив: 4×4–6;
2. Жим гантелей, лежа на наклонной скамье, негатив: 4×4–6;
3. Отжимания на брусьях широким хватом с весом: 3×10–12;
4. Разводка гантелей, лежа на горизонтальной (наклонной) скамье: 3×15;
5. «Пулловер» с гантелью: 3×15;
6. Жим штанги за голову стоя (сидя): 4×10;
7. Разводка гантелей в стороны стоя: 7×20-15-12-10-12-15-20;
8. Тяга штанги к подбородку широким хватом: 3×12.

Спина, задняя дельта, трапеции

1. Подтягивания широким хватом: 4×12;
2. Тяга блока к груди узким хватом: 3×12;



3. Тяга штанги к поясу обратным хватом: 4×12;
4. Тяга блока к поясу сидя: 3×12;
5. Тяга Т-грифа (становая тяга): 3×12;
6. Тяга гантели к поясу одной рукой: 3×12;
7. Разводки гантелей в наклоне: 4×12;
8. Обратные разведения на задний пучок (в «бабочке»): 3×15;
9. Шраги с гантелями (со штангой): 4×8–12.

Руки. Бицепс, трицепс

1. Сгибания рук со штангой стоя, прямой гриф (кривой гриф): 4×10–12;
2. Разгибания рук в блоке, канат (прямой хват): 4×15;
3. Сгибания рук, сидя на наклонной скамье: 4×10–12;
4. Жим лежа узким хватом (отжимания на брусьях узким хватом с весом): 3×10–12;
5. Сгибания рук стоя («молот»): 3×12;
6. Французский жим лежа со штангой (гантели): 3×12.

Тренировочный сплит при подготовке к соревнованиям

Сплит 5+2

Пн. Ноги (передняя поверхность бедра, акцент), голень, пресс (вечером кардио)

Вт. Грудь

Ср. Спина, трапеции, пресс (вечером кардио)

Чт. Ноги (задняя поверхность бедра), дельты, голень

Пт. Руки, голень, пресс (вечером кардио)

Сб. Отдых

Вс. Отдых

Кардиотренировки 3 раза в неделю по 30 минут.

Добавляются упражнения, объединенные в суперсеты, и отдых между подходами – 45–60 сек.

Ноги (передняя поверхность бедра, акцент), голень, пресс (утром)

1. Разгибатель бедра: 5×15–20;
 2. Приседания со штангой 4×15–25;
 3. Приседания в «Гакк-машине» с узкой постановкой стоп: 3×15;
 4. Приседания в «Гакк-машине» лицом к тренажеру с широкой постановкой стоп: 3×15;
 5. Подъемы на носки стоя: 5×8–12;
 6. Поднимание туловища на «Римском стуле»: 4 до отказа;
 7. Подъем коленей к груди в висе на перекладине: 4 до отказа;
- Вечером кардио 30 минут – велотренажер.

Грудь

1. Жим штанги (гантелей) на наклонной скамье (угол 45 градусов): 4×15-15-12-10 (в последнем подходе со сбрасыванием веса до отказа);
2. Отжимания на брусьях + жим гантелей на горизонтальной скамье: 3×15;
3. Разведения гантелей на наклонной скамье: 3×20-15-12 (в последнем подходе со сбрасыванием веса до отказа);
4. «Пулловер» с акцентом на грудные мышцы: 3×15–20;
5. Сведения рук в «Кроссовере» стоя: 3×20.

Спина, трапеции, пресс (утром)

1. Тяга блока за голову сидя: 4×20-15-12-10 (в последнем подходе – дроп-сет);
 2. Тяга блока к груди узким хватом: 3×20-15-12 (в последнем подходе – дроп-сет);
 3. Тяга штанги в наклоне: 4×20-15-12-10 (в последнем подходе – дроп-сет);
 4. Тяга блока сидя обратным хватом: 3×20-15-12 (в последнем подходе – дроп-сет);
 5. Тяга гантели одной рукой к поясу в наклоне: 3×20-15-15;
 6. Становая тяга: 2×20;
 7. Шраги с гантелями сидя: 3×15;
 8. Шраги со штангой за спиной в «Смите»: 3×15;
 9. Поднимание и опускание ног, лежа на лавке: 6 до отказа;
- Вечером кардио 30 минут – беговая дорожка.

Ноги (задняя поверхность бедра), дельты, голень

1. Сгибания ног лежа: 4×20-20-15-15;
2. Румынская становая тяга (наклоны со штангой вперед): 4×20-15-12-10;
3. Выпады с гантелями в ходьбе по залу: 3×20-15-15;
4. Гиперэкстензия с весом: 3×20-15-15;
5. Жим гантелей сидя + разведения гантелей стоя в стороны: 4×15–20;
6. Разводки гантелей в стороны в наклоне + разведения в «Кроссовере» в стороны на задний пучок: 4×15–20;
7. Тяга гантелей к подбородку + поднимание гантелей перед собой: 3×15–20;
8. Подъемы на носки, стоя в наклоне («ослик»): 4×20–25;
9. Жим носками платформы: 3×15–20.

5. Руки, голень, пресс (утром)

1. Сгибания рук со штангой стоя + французский жим со штангой: 4×15;
2. Сгибания рук на «Скамье Скотта» + разгибания в блоке с канатной рукоятью: 3×15;
3. Сгибания рук со штангой стоя обратным хватом + отжимания на брусьях узким хватом: 3×15;

4. Сгибания рук в «Кроссовере» стоя, на пик бицепса + «кикбэки» с гантелью: 3×15–20;
 5. Подъемы на носки сидя: 5×15;
 6. Скручивания: 5 до отказа;
- Вечером кардиотренировка 30 минут – велотренажер.

Дмитрий Дудушкин

Сплит в межсезонье, как правило, по схеме 1+1 (день тренировки, затем день отдыха). Тренировки с «железом» идут через день, но все варьируется по самочувствию. Тяжелые дни чередуются с легкими. Все тело прорабатывается за 8 или 12 дней (см. пояснения ниже).

День первый – ноги (переднее бедро и голени)

День второй – отдых

День третий – грудь

День четвертый – отдых

День пятый – заднее бедро и спина*

День шестой – отдых

День седьмой – плечи и руки**

День восьмой – отдых

Затем полное повторение цикла.

*Также есть возможность растянуть цикл в дни заднего бедра и спины (разбить на два дня и между ними отдых).

**Аналогичным способом можно сделать с плечами и руками (плечи – отдых – руки).

Тренировки к неделе не привязаны, если состояние организма позволяет или есть какой-то форс-мажор, то тренировки сдвигаются, но не более трех кряду.

И не более одного форс-мажора в месячном цикле, иначе начинает накапливаться состояние перетренированности.

Речь идет о тренировках без фармподдержки на протяжении длительного времени!

Естественно, при подготовке и в «заряженном» состоянии они другие, меняется частота занятий, количество сетов и повторов, а также рабочие веса, сокращаются дни отдыха и прочее. В общем, график как бы «сжимается».

Переднее бедро и голень***

1. Подъемы на носки сидя: 4×20–30;
2. Подъемы на носки стоя, гигант-сет или «21» со сбросом веса с максимального: 1-2×7-7-7;
3. Прыжки на носках: 1 на максимум и растяжка после;
4. Разгибание ног сидя: 1×30–40;
5. Строго последовательно спрыгивание и запрыгивание на высокий степ: 1 на максимум;
6. Жим ногами: 3×40-20-12;
7. Приседания в «Гакке», имитация приседов с весом на груди, лицом к станку с опорой на плечи и локти: 3-4×20-20-12-6;
8. Классический «Гакк-присед», 1 гигант-сет по принципу обратной пирамиды в 3 сброса. Например, с 200 кг на максимум, со 100 кг на максимум, с 50 кг на максимум и с пустой тележкой-станиной тоже на максимум!

9. Разгибания ног сидя: 1 гигант-сет сбросом в 3 раза обратной пирамидой. Количество повторений за микросет – 12. Пример: все плитки – 12 повторений; 3/4 плиток тренажера – 12; 2/4 – тоже на 12 повторений; 1/4 – тоже на 12 раз.

Грудь***

1. Разводка в «Кроссовере», лежа на горизонтальной скамье: 4×40-20-12-8 и последний подход обратной пирамидой со сбросом;

2. Разводка в «Кроссовере», лежа на скамье под углом 25–30 градусов: 3×15;

3. Жим гантелей, лежа на скамье под углом 30 градусов и с 30 % амплитуды в основном – зона преодоления «мертвой» точки грудными: 3–4×15–12;

4. «21» из жима штанги лежа под углом 45 градусов. Выполняется в 3 сброса с большего веса к меньшему.

Пример: максимальный вес на 6–8, сброс и снова 6–8, третий раз на 6–8;

5. Дожимать лежа под углом 45 градусов блин 5–10 кг: 2×20–30;

6. Разводка в «Кроссовере»: 3×20;

7. «Пулловер», лежа на скамье с наклоном для пресса, с гантелью и жгутами (в силовой раме или «Смите»): 3×30–20.

Кардио 30–40 минут шагом на 18-м градусе, пульс (от 136 до 155 ударов) по методу Карвонена – это 60–75 % от МЧСС.

*****Грудь – это у меня отстающая группа.** Два раза была надорвана, поэтому использую обычно 55–70 от абсолютного максимума и тренирую ее по принципу приоритета с очень коротким отдыхом.

День отдыха. Кардио с утра натошак 30–40 минут шагом на 18 градусе, пульс (от 136 до 155 ударов) по методу Карвонена – это 60–75 % от МЧСС для моего возраста!

Заднее бедро и спина

1. Сгибание ног лежа: 4×20–12, пирамида;



2. Гиперэкстензия для поясницы: 1 на максимум (как правило, 25–30 повторений);
3. Гиперэкстензия на заднее бедро, на манер «румынки», со штангой: 1×20;
4. Тяга на прямых ногах: 2×20;
5. Одна серия поочередных сгибаний ног стоя (в тренажере для разгибаний) на максимум, сначала пирамидой вверх, а затем обратно на понижение нагрузки. В среднем по 25–30 повторений в сумме;
6. «Пулловер» блочный (в горизонтальной тяге для спины): 3×40-20-10;
7. Тяга за голову широким хватом, до затылка: 4×30-15-8-6;
8. Подтягивания средним параллельным хватом, сумма всех повторений – от 30 до 50. Выполняю практически без отдыха в силовой раме с подставкой, чтобы в конце помогать ногами. Как правило, выполняю в 2-3 этапа.
9. «Гибридная» тяга, лежа на лавке под углом 30 градусов, с гантелями. Представляет собой микс из тяги и протяжки: 2–3×15–12.

Кардио 30–40 минут шагом на 18-м градусе, пульс (от 136 до 155 ударов) по методу Карвонена – это 60–75 % от МЧСС.

День отдыха. Кардио с утра натошак 30–40 минут шагом на 18-м градусе, пульс (от 136 до 155 ударов) по методу Карвонена – это 60–75 % от МЧСС для моего возраста.

Плечи и руки

1. Серия махов на плечи на лавке 35 градусов, сначала на задние дельты, потом на передние, затем на средние, затем протяжка на задние дельты. Серии: 3-4×30-20-15-12, между сериями отдых не более минуты;
2. Жим штанги из-за головы стоя. Срыв штанги с трапеций – как стартовое положение в приседаниях! 4-5×20-15-12-8, не менее 6 повторений;
3. Шраги со штангой с подрывом: 4-5×20-20-15-12, не менее 8 повторений.
4. Протяжка в «Машине Смита»: 3×20-15-12;
5. Жим штанги лежа средним хватом на горизонтальной скамье: 4×20-15-12-8;
6. Разгибания рук на блоке с канатной рукоятью: 4×40-20-12-6 и затем сбросом обратно «стриптиз» без отдыха;
7. Французский жим с гантелью, сидя с опорой на спинку. Я называю манеру выполнения «обратный молот»: 1–2×30–15;
8. Сгибание рук на «Скамье Скотта» со штангой: 2-3×20-12-8;
9. Сгибание рук на лавке 45 градусов с гантелями одновременно двумя руками: 1–2×15–12;
10. «Молот» с гантелями: 3×30-20-15.

Кардио 30–40 минут шагом на 18-м градусе, пульс (от 136 до 155 ударов) по методу Карвонена – это 60–75 % от МЧСС.

День отдыха. Кардио с утра натошак 30–40 минут шагом на 18-м градусе, пульс (от 136 до 155 ударов) по методу Карвонена – это 60–75 % от МЧСС для моего возраста.

ВЫХОДИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ СУШКИ ВМЕСТЕ С iBURN!



iBurn — самый сильный и наиболее эффективный продукт для сжигания жира, который был создан для мужчин и женщин. Являясь комплексным препаратом, продукт нацелен на помощь спортсменам и людям, следящим за своей физической формой, в избавлении от лишнего веса и жировых отложений. Эффективность iBurn достигается за счет всестороннего воздействия на организм, ускорения обмена веществ и процессов сжигания жира. iBurn подходит для тех, кто требует быстрых и устойчивых результатов!

Весь спектр продуктов торговой марки Maxler® и подробная информация на www.maxler.net. Перед употреблением проконсультируйтесь со своим спортивным врачом. Товар сертифицирован. Приглашаем к сотрудничеству.

ИДЕАЛЕН ДЛЯ 8-НЕДЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И МОЖЕТ БЫТЬ ЭФФЕКТИВНО ИНТЕГРИРОВАН В ЛЮБУЮ ДИЕТУ И КАРДИО-РЕЖИМ



www.pro-statusproject.com